

Карл Оноре

# Без суеты



Как перестать спешить  
и начать жить

## **Прочитав эту книгу, вы:**

- вырвитесь из цепких лап звучащего со всех сторон призыва «ДЕЛАЙТЕ ВСЕ БЫСТРЕЕ». В этих трех словах — диагноз современного мира (задумайтесь хоть на миг: что, в самом деле, будем применять скорочтение к произведениям Пруста, вдвое сократим супружеское соитие, а готовить будем исключительно в микроволновке?);
- поймете, как легко повысить качество собственной жизни: достаточно лишь научиться задавать ей собственный темп, *tempo giusto*. Станете торопиться, когда это действительно нужно, и замедляться во всех остальных случаях, не поддаваясь на провокации суевийщихся вокруг, — и мир сразу заиграет яркими красками;
- перестанете корить себя и — особенно — своих детей за нерасторопность. Все, что связывает людей — семья, дружба, — черпает силу из самого скучного из наших ресурсов — времени. И чем меньше мы готовы его тратить на поддержание отношений, тем скорее мы их потеряем. Так остановитесь же на секунду!

CARL HONORÉ

# IN PRAISE OF SLOW

*How a Worldwide Movement  
Is Challenging the Cult of Speed*



ALFRED A. KNOPF CANADA

КАРЛ ОНОРЕ

# БЕЗ СУЕТЫ

*Как перестать спешить  
и начать жить*

Перевод с английского

*2-е издание*



МОСКВА  
2016

УДК 159.9

ББК 88.3

О-59

**Оноре К.**

О-59     Без суеты: Как перестать спешить и начать жить / Карл Оноре ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 260 с.

ISBN 978-5-9614-4935-8

В стремительном современном мире мы как будто все время гонимся за уже тронувшимся поездом. Как ни спеши, как умно ни планируй, в сутках не хватает часов. Мы все жалуемся на сумасшедшее расписание, но разве кто-нибудь пытается что-то исправить? Оказывается, есть такие люди. Пока весь мир несется в тартарары, довольно значительное и расущее меньшинство уперлось и отказывается жать на газ. В любом человеческом деле, какое бы вы ни назвали: в сексе, работе и спорте; в выборе еды, лечения, городского ландшафта — везде эти отщепенцы, приверженцы движения Slow Life, отваживаются замедлиться. И знаете, помогает. Вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, «медленнее» зачастую выходит «лучше»: здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту, еде и сексу неторопливость только на пользу. Философия слоулайферов не в том, чтобы делать все в темпе улитки (хотя это животное — один из символов движения). Идея в том, чтобы найти для каждого дела правильную скорость и получать удовольствие от процесса. Прочтите книгу — и убедитесь сами.

Книга-манифест «медленности» будет полезна всем, кто хочет жить осознанной и гармоничной жизнью.

УДК 159.9

ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpina.ru*

© Carl Honoré, 2004  
Издание опубликовано  
по договоренности с Conville &  
Walsh Ltd. и Synopsis Literary Agency  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2015

ISBN 978-5-9614-4935-8 (рус.)  
ISBN 978-0-7528-6441-9 (англ.)

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
<b>Век спеха</b>	9
Глава 1	
<b>Все быстрее и быстрее</b>	25
Глава 2	
<b>Медленно — это красиво</b>	41
Глава 3	
<b>Еда: скорости не место за столом</b>	55
Глава 4	
<b>Города: старое сливается с новым</b>	81
Глава 5	
<b>Разум и тело: <i>mens sana in corpore sano</i></b>	109
Глава 6	
<b>Медицина: доктор, пациент и терпение</b>	133
Глава 7	
<b>Секс: «медленные» руки</b>	149
Глава 8	
<b>Работа: трудиться меньше и радоваться жизни</b>	167

Без суеты

Глава 9	
<b>Досуг: как важно уметь отдыхать .....</b>	<b>193</b>
Глава 10	
<b>Дети: как вырастить незадерганныго ребенка.....</b>	<b>219</b>
Заключение	
<b>Найти <i>tempo giusto</i> .....</b>	<b>241</b>
Библиография.....	249
Благодарности .....	253
Примечания .....	255



*Смысл жизни не в том,  
чтобы прожить ее как можно быстрее.*

Ганди

## ПРЕДИСЛОВИЕ

# ВЕК СПЕХА



*Человек рождается и вступает в брак, живет и умирает  
посреди столь неистовой суеты, что, казалось бы,  
как тут не сойти с ума?*

Уильям Дин Хоуэллс

Лето 1985 г., раскаленный полдень. Я молод, путешествую по Европе, застрял на площади где-то в предместье Рима: обратного автобуса нет как нет. Его опоздание нисколько меня не тревожит. Я не бегаю взад-вперед по тротуару, не называю в транспортную компанию с требованием немедленно разобраться, нет. Я надел наушники, растянулся на скамье и слушаю песню Саймона и Гарфункеля о том, как полезно сбавить обороты и насладиться мгновением. Каждая подробность той сцены запечатлена в моей памяти: двое мальчишек пинают мяч возле средневекового фонтана, ветви деревьев тянутся вдоль каменной стены, старуха-вдова несет в авоське овощи к обеду.

Прокрутим на 15 лет вперед — и все резко меняется. Шумный римский аэропорт Фьюмичино, и я — иностранный корреспондент — несусь на самолет домой, в Лондон. Я не ковыряю лениво камушки, не расслабляюсь на скамье — мчусь к выходу на посадку, только что не вслух проклиная каждого, кто медленно плетется впереди, препрятывая мне путь. У меня нет при себе дешевого плеера, и музыку слушать некогда: я объяс-

няюсь по мобильнику с редактором, который ждет меня за тысячи километров от Рима.

Выход на посадку. Я стою в хвосте длинной очереди. Что можно делать в очереди? Ничего. Буквально ничего. Но я же не могу простоять. Нужно придать ожиданию хотя бы видимость пользы: отвлечься от ожидания. Шуршу газетой. И тут мне попадается на глаза статья, которая в итоге и вдохновит написать эту книгу.

Я наткнулся на заголовок: «Сказка-одноминутка». Чтобы помочь родителям справиться с обязанностями, отнимающими чересчур много времени, классические сказки спрессовываются в одноминутный озвученный пересказ. Эдакое резюме Ганса Христиана Андерсена. Я чуть было не вскричал: «Эврика!» В ту пору я каждый вечер возился с двухлетним сыном, который требовал длинную сказку и чтобы читали ее медленно, с чувством, с толком, с расстановкой. Я же подсовывал ему книги покороче и гнал во всю прыть. Из-за этого мы ссорились. «Слишком быстро!» — возмущался малыш или отлавливал меня уже у двери с возгласом: «Хочу еще сказку!» Отчасти я стыдился собственного эгоизма, когда вот так беспощадно сокращал ритуал укладывания, но мне не терпелось скорее заняться делами, ужином, электронной почтой, чтением, счетами, работой, посмотреть новости по телевизору. Не мог я заставить себя отправиться на долгую неторопливую прогулку в мире доктора Сьюза: слишком уж это затягивалось.

Итак, на первый взгляд серия сказок-минуток показалась мне прекрасным решением проблемы: можно прогнать с десять таких сказок перед сном и все-таки уложиться в четверть часа — чего бы лучше? Я уже прикидывал, сколько придется ожидать доставки, если заказать полный набор компакт-дисков на Amazon, но тут меня как громом поразила мысль: «Я что, окончательно рехнулся?» Извиваясь змеей, очередь все ближе подползала к девушкам, которые проверяют напоследок билет. Я отложил газету и призадумался: всю жизнь я провожу в гонке, стараюсь втиснуть в каждый час какие-то дела. Скрудж, хронометрирующий все свое время, норовящий сэкономить где

минуту, где хотя бы несколько секунд. И ведь я не один такой. Все вокруг — коллеги, друзья, родные — вращаются в той же воронке.

В 1982 г. американский врач Ларри Досси ввел термин «невроз времени»<sup>1</sup> обозначив им болезненное состояние, когда кажется, будто «время уходит, его не хватает, нужно жать на педали все сильнее, чтобы не отстать». Ныне этой формой одержимости страдает весь мир. Культ скорости царит повсюду. И вот, стоя в очереди на посадку в самолет, я задумался над вопросом, которому и посвящена эта книга: почему мы все время суетимся? Как исцелить одержимость временем? Есть ли возможность замедлиться и нужна ли нам такая возможность?

Наступил XXI в., и все куда-то несутся, вытаращив глаза. Недавно Клаус Шваб, основатель и президент Международного экономического форума, призвал ускоряться совсем уж грозными словами: «Из мира, где крупная дичь поедала мелкую, мы перешли в мир, где быстрый съедает медленного». Это предупреждение актуально не только для бизнеса, живущего по законам Дарвина. Абсолютно все перегружены, все спешат, мы не поспеваем за ходом времени. Британский психолог Гай Клакстон полагает, что поспешность стала для нас привычкой: «Сложилась внутренняя психология спешки, минимум времени, максимум эффективности, и с каждым днем эта потребность все сильнее»<sup>2</sup>. Однако настала пора критически присмотреться к этой «потребности делать все как можно быстрее». Не всегда скорость — лучшая политика. Эволюция обеспечила выживание наиболее приспособленного, а не наиболее проворного. Вспомните басню о зайце и черепахе: кто в итоге победил? Мы несемся сквозь жизнь, набиваем делами каждый час, тянемся из последних сил — а ведь треснем.

Но позвольте кое-что прояснить, прежде чем мчаться дальше: я вовсе не объявляю войну скорости как таковой. Стремление двигаться быстро освободило и преобразило наш мир. Кто бы хотел нынче обходиться без Интернета и реактивных самолетов? Беда в том, что любовь к скорости, потребность успевать больше за все более короткие отрезки времени

зашла слишком далеко, превратилась в одержимость, в языческий культ. Даже когда скорость начинает нас подминать, мы твердим свою мантру: «Быстрее, быстрее». Неправляешься с работой? Основной тайм-менеджмент. Так и не дочитал роман, который тебе подарили на Рождество? Учись скорочтению. Худеешь, а все без толку? Липосакция — и нет проблем. Готовить некогда? Микроволновка. И все же есть занятия, в которых нельзя, невозможно спешить. Они требуют времени, ради них приходится сбавить темп. Когда вы торопитесь там, где торопиться не следует, когда гоните себя и не можете остановиться — рано или поздно за это приходится платить.

Скорость прежде всего отражается на экономике. Современный капитализм породил небывалые богатства за счет того, что он пожирает природные ресурсы быстрее, чем матушка-природа успевает их восстанавливать. Каждый год вырубаются тысячи квадратных километров девственных джунглей, хищническая добыча привела на грань исчезновения осетра, чилийского сибаса и многие другие виды рыб. Капитализм ускоряется себе же во вред: ради того, чтобы удержаться впереди, приходится жертвовать качеством. Взять хотя бы компьютеры. В последние годы программное обеспечение выбрасывается на рынок до завершения полного цикла тестирования. А в результате системные ошибки, глюки, зависания обходятся компаниям в миллиарды долларов ежегодно.

А человеческая цена турбокапитализма? Похоже, теперь уже не экономика для человека, а наоборот. Затянутый рабочий день снижает продуктивность, мы лепим ошибки, чувствуем себя разбитыми. Врачи не справляются с потоком пациентов, чьи симптомы однозначно указывают на стресс: бессонница, мигрени, гипертония, астма, проблемы с пищеварением и т.д. Губительно оказывается современная организация труда и на психическом здоровье. «К 40 годам люди часто выгорают, — предупреждает известный лондонский коуч. — А теперь ко мне приходят и 30-летние, и даже те, кому всего двадцать с хвостиком. Они выжаты досуха».

Трудовая этика, нормально работавшая на обычных скоростях, теперь совершенно отбилась от рук. Распространяется «вакационизм» — страх перед отпуском. Из 5000 британцев, участвовавших в проведенном Reed опросе, 60% заявило, что не намерены полностью брать в этом году причитающийся им отпуск. Американцы в среднем недобирают пятую часть оплачиваемого отпуска. Даже болезнь не помешает работнику явиться в офис: каждый пятый американец приходит на работу в таком состоянии, что лучше бы он оставался в постели или обратился к врачу.

К чему это приводит? Пугающий пример — Япония, где уже существует слово *karoshi*, «смерть от переутомления». Одна из самых известных жертв *karoshi* — Камей Судзи, амбициозный брокер, который в разгар фондового бума конца 1980-х гг. работал по 94 часа в неделю. Компания в буклетах и рассылках прославляла его героическую выдержку, ставила золотого мальчика в пример всем сотрудникам. В нарушение строжайших японских традиций Судзи поручали наставлять старших по рангу коллег в искусстве продаж, т. е. на его затянутые в полосатый пиджак плечи ложилась дополнительная нагрузка. Когда в 1989 г. фондовый пузырь лопнул, Судзи стал работать еще больше, пытаясь сорвать с ситуацией. В 1990 г. он умер от инфаркта. Парню было всего 26 лет. И хотя для кого-то эта история послужила предостережением, большинство японцев по-прежнему существуют в режиме «работай, пока не сдохнешь». Согласно официальным данным, в 2001 г. было зафиксировано рекордное количество жертв *karoshi* — 143, критики же японского образа жизни полагают, что жертвы исчисляются тысячами<sup>3</sup>.

Измотанность сотрудников негативно сказывается на успехах компаний задолго до того, как наступит *karoshi*. Совет по национальной безопасности (National Safety Council) полагает, что каждый день миллион американцев прогуливает работу именно из-за стресса, при этом общий убыток составляет свыше \$150 млрд в год. В 2003 г. в Великобритании стресс оказался главной причиной отсутствия на рабочем месте, обойдя такой симптом, как боль в спине.

Перегрузка чревата и другими проблемами со здоровьем. Остается мало времени и сил для физических упражнений; экономия времени, горе-труженик питается фастфудом, а расслабляется с помощью алкоголя. Не случайно самые торопливые народы — они же и самые толстые. У трети американцев и каждого пятого британца диагностировано ожирение. Даже японцы прибавляют в весе. Исследование Национального института питания в 2002 г. обнаружило, что каждый третий японец в возрасте за тридцать имеет лишние килограммы.

На одном кофе за современным темпом не угонишься, нужна стимуляция повнушительнее. Белые воротнички по-прежнему предпочитают кокаин, но его в рейтинге быстро нагоняют амфетамины, они же «спиды». Потребление наркотиков на рабочем месте в США с 1998 г. возросло на 70%. Многие работники перешли на кристаллический метамфетамин, который вызывает эйфорию и бодрость, — этого хватает на большую часть дня. Кроме того, не возникает неудержимой болтливости, типичного побочного эффекта от кокаина<sup>4</sup>. Беда в том, что сильнодействующие «спиды» вызывают еще большее привыкание, чем героин; отказ от них может спровоцировать депрессию, нервозность и агрессивное поведение.

Мы нуждаемся в стимуляторах, в том числе и потому, что лишаем себя полноценного сна. Дел полно, времени мало: в среднем американцы спят теперь на полтора часа в сутки меньше, чем 100 лет назад. На юге Европы, на родине *la dolce vita*, послеполуденный отдых остался в прошлом, как в прошлом остался наш традиционный рабочий день с 9 до 17. Уже только 7% испанцев устраивают сиесту<sup>5</sup>. Недостаток сна может причинить вред нервной и иммунной системе, вызвать диабет и болезни сердца, спровоцировать хроническое несварение, раздражительность и депрессию. Урежьте сон до шести часов и менее за ночь — и вы рискуете нажить нарушение координации и речи, рефлексов и способности к суждению.

Многие рукотворные катастрофы последних десятилетий (Чернобыль, крушение танкера Exxon Valdez, авария на АЭС «Три-Майл-Айленд», авария на химическом заводе Union

Carbide, взорвавшийся при взлете шаттла Challenger) вызваны главным образом усталостью<sup>6</sup>.

Сон за рулем становится причиной аварий чаще, чем алкоголь в крови. По последним данным Gallup, 11% британских водителей хотя бы однажды клевали носом за рулем. Исследование Национальной комиссии США по изучению расстройств сна связывает не менее половины всех ДТП с недосыпанием. Прибавьте к этому жажду скорости — и результатом становится мясорубка на шоссе. Каждый год аварии на дорогах уносят жизни 1,3 млн человек — вдвое больше, чем в 1990 г. Хотя в развитых странах благодаря повышенным нормам безопасности удалось сократить число аварий со смертельным исходом, к 2020 г., согласно прогнозам ООН, ДТП займут третье место среди основных причин смерти. Уже сейчас только на дорогах Европы ежегодно погибает свыше 40 000 человек и 1,6 млн калечатся<sup>7</sup>.

От нетерпеливости мы и досуг превращаем в опасную забаву. Каждый год миллионы людей по всему миру получают травмы во время занятий спортом и в тренажерном зале в основном потому, что делают сложные движения слишком резко, слишком быстро, слишком рано. Даже йога небезопасна: моя приятельница недавно потянула шею — вздумала сделать стойку на голове прежде, чем ее тело успело освоить это упражнение. Бывает и хуже. В Бостоне такой же нетерпеливый тренер сломал ученице тазовую кость: хотел посадить на шпагат. А некий мужчина тридцати с небольшим лет теперь всю жизнь будет подволакивать правую ногу: повредил нерв, занимаясь йогой в престижной школе на Манхэттене.

Кто спешит, тот вынужден скользить по поверхности. Нам некогда заглядывать в глубинные смыслы, строить отношения с миром и людьми. В романе «Несспешность» (1996)\* Милан Кундера писал: «Когда все происходит слишком быстро, человек теряет уверенность во всем, совершенно во всем, даже в самом себе». Мы не находим времени на самое главное: на обще-

---

\* Кундера М. Несспешность. Подлинность. — М.: Азбука, 2007.

ние, дружбу и семью. А ведь все это соединяет людей и наполняет жизнь светом. Недавний опрос ICM показал, что половина взрослого населения Англии теряет старых друзей из-за своего напряженного расписания.

А что «жизнь на скоростной полосе» сотворит с вашей семьей? Все приходят и уходят вразнобой, общаются между собой по большей части с помощью оставленных на кухне записок. По данным британского правительства, работающая мать в среднем вдвое больше времени возится с электронной почтой, чем играет с детьми. Японские родители и вовсе сдают отпрысков в круглосуточный детский сад. Во всех индустриализированных странах одно и то же: ребенок возвращается из школы в пустой дом, некому выслушать, как у него прошел день, какие случились беды или, наоборот, открытия, какие трудности и какие победы. В 2000 г. *Newsweek* проводил опрос среди американских подростков, и 73% опрошенных заявили, что родители уделяют им мало времени.

Вероятно, более всего от неистового ускорения страдают дети. Им приходится гораздо быстрее расти. Многие отпрыски ныне еще деловитее родителей: дневник забит внешкольной деятельностью — то к репетитору, то на урок музыки, то на футбол. Видел я недавно карикатуру: две девушки ждут школьного автобуса, у каждой в руках расписание, и одна говорит другой: «Смотри, я сдвину балет на час, переставлю гимнастику и отменю урок музыки... а ты перенесешь скрипку на четверг и прогуляешь тренировку по футболу... и в среду 16-го мы сможем поиграть вместе с 15:15 до 15:45».

Малыши живут как взрослые, нагруженные множеством обязанностей, и не занимаются тем, для чего, собственно, и дается человеку детство: не гоняют с друзьями, не играют без присмотра старших, не мечтают наяву. Это опять-таки плохо оказывается на здоровье, ведь дети еще хуже взрослыхправляются с недосыпом и стрессом, а такова цена их забитого до отказа расписания. К психологам, занимающимся лечением подростковой тревожности, ведут уже пятилетних детей с расстройством желудка, головной болью, бессонни-

цей, депрессией, анорексией или булимией. В большинстве развитых стран растет число подростковых самоубийств — и это неудивительно, если посмотреть хотя бы на школьную нагрузку. В 2002 г. Луиза Китчинг, 17-летняя школьница из Линкольншира, с рыданиями выбежала из экзаменационного кабинета: ей, лучшей ученице школы, пришлось писать пятый за день экзамен с десятиминутными переменами между предметами.

Если и дальше так гнать, кульп скорости будет становиться все более жестоким. Когда все несутся сломя голову, каждому страшно отстать, каждый все сильнее давит на газ — и все мчатся еще быстрее. Мы запутываемся в своего рода гонке вооружений, а мы помним, куда приводит такая гонка: к патовой ситуации, гарантии взаимного уничтожения.

Мы и так много чего успели уничтожить. Разучились ждать, предвкушать и радоваться тому моменту, когда наконец-то доедались. В ресторане все чаще гость-торопыга требует счет и вызывает такси, еще не доев десерт. Болельщики расходятся со стадиона до окончания матча, даже если победа или поражение зависят от одного очка — нужно успеть выехать до пробок. А еще современное проклятие многозадачности: делать сто дел одновременно — это же так клево, так эффективно, так современно! Но ведь даже два дела одновременно хорошо не сде-лаешь. Вот я, как многие люди, смотрю телевизор и читаю газету — в результате и там, и тут многое упускаю.

В наш век — пресыщенный информацией, прессуемый СМИ, скачущий с канала на канал, наяривающий в компьютерные игры, — мы утратили искусствоничегонеделания, разучились отключаться от фонового шума и отвлекающих моментов, замедляться, оставаться наедине с собственными мыслями. Скука — само слово едва ли существовало 150 лет назад — порождение современности. Лишите нас внешних стимулов — и мы задергаемся, запаникуем, начнем подыскивать хоть какое-то занятие, чтобы «с пользой» провести время. Давно ли вам встречался попутчик, который в дороге просто смотрит в окно? Все уткнулись в газеты, в электронные игрушки, слу-

шают айподы, тычут в кнопки ноутбуков, болтают по мобильникам.

Некогда подумать, нельзя дать идею отстояться — скорее включайте саундтрек. Гонка вооружений вынуждает и корреспондентов на местах, и экспертов в студии выпаливать сиюминутный анализ, прежде чем событие толком произойдет. Зачастую их прогнозы не сбываются, но какое это имеет значение? В стране высоких скоростей человек с мгновенной реакцией — король. Спутники все время передают информацию, новостные каналы вещают 24 часа в сутки, и среди электронных СМИ господствует тот, кого один французский социолог окрестил *le fast thinker* («быстрохватывающий»), — тот, кто, ни секунды не промедлив, успевает выдавать правдоподобный ответ на любой вопрос.

Все мы нынче быстросхватывающие. Нетерпение подзуживает до такой степени, что, как заметила актриса и писательница Кэрри Фишер, «мгновенного удовлетворения и то приходится ждать». Отчасти и потому под гладкой поверхностью современной жизни кипит и булькает разочарование. Каждый, кто встанет у нас на пути, вынудит сбавить темп, помешает сей же момент получить то, что нам приспичило получить, — злейший враг. Малейшая задержка, краткая проволочка, намек на промедление — и вполне нормальный человек возмущается так, что чуть вены на голове не лопаются.

Нелепые примеры такой воинственности мы видим повсюду. В Лос-Анджелесе вспыхнула драка возле кассы: какой-то покупатель задержал очередь, слишком тщательно пакуя продукты. Женщина в ярости поцарапала машину, которая опередила ее и заняла вожделенное место на парковке. Менеджер набросился на стюардессу, когда самолет вместо того, чтобы приземлиться сразу, с четверть часа кружился над Хитроу. «Приземляйтесь сейчас же! — кричал он, точно балованное дитя. — Сейчас же, сейчас же, сейчас же!»

Перед домом моего соседа остановился грузовик. Образовался небольшой затор: из грузовика вытащили доставленный столик. Прошла всего минута — а бизнесмен лет сорока за ру-

лем ближайшего к грузовику автомобиля уже металась на сиденье, размахивала руками, качала головой, словно китайский болванчик. Из открытого окна слышалось ее глухое негромкое завывание. Прямо-таки сцена из «Изгоняющего дьявола». Я перепугался, не эпилептический ли у нее припадок, выбежал помочь, но увидел, что она просто злится из-за необходимости две минуты подождать. Высунувшись в окошко, она орала, ни к кому конкретно не обращаясь: «Уберите с дороги чертов фургон, пока я вас не поубивала на хрен!» Парень из мебельного пожал плечами — видать, ему не в первый раз, — скользнул за руль и отъехал. Я приоткрыл было рот, хотел посоветовать вопящей женщине сбавить обороты, но мои разумные слова были заглушены визгом шин — ее автомобиль стартанул, обдирая асфальт.

Вот куда заводит исступленное желание двигаться быстро и беречь время: гонка на дороге, гонка в воздухе, гонка шо-пинга, гонка в отношениях, в офисе, в отпуске, в тренажерном зале. Гонка загнала нас — наступил безумный век спеха.

После того как в аэропорту Рима на меня при чтении рекламы одноминутных сказок снизошло откровение, я вернулся в Лондон как человек, осознавший свою миссию: высчитать цену, которую мы платим за ускорение, и продумать, есть ли шансы хоть немного угомонить мир, которому лишь бы вращаться все быстрее и быстрее. Мы все жалуемся на сумасшедшее расписание, но разве кто-нибудь пытается что-то исправить? Оказывается, есть такие люди. Пока весь мир несетя в тартарапы, довольно значительное и растущее меньшинство уперлось и отказывается жать на газ. В любом человеческом деле, какое бы вы ни назвали: в сексе, работе и спорте; в выборе еды, лечения, городского ландшафта — везде эти отщепенцы отваживаются замедлиться. И знаете, помогает. Вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, «медленнее» порой выходит «лучше»: здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту, еде и сексу неторопливость только на пользу.

Такая ситуация складывалась и раньше. В XIX в. люди точно так же противились навязываемому им темпу жизни. Проф-

союзы добивались сокращения рабочего дня. Измученные горожане выезжали за город в поисках покоя и отдыха. Художники и поэты, писатели и ремесленники искали возможности и в механический век сохранить эстетику неторопливой жизни. Но сегодня протест против ускорения распространяется шире и становится более настойчивым и громким. Повсюду: на кухнях и в офисах, в концертных залах и на заводах, в спортивных клубах и спальнях, в подъездах, в музеях, в больницах, досуговых и культурных центрах и в школах, по соседству с вами — все больше людей отказываются ставить знак равенства между «быстрее» и «лучше». И эти личные и разнообразные акты замедления — семена глобального Медленного движения.

Настало время прояснить терминологию. В этой книге «быстро» и «медленно» означают не только темп перемен — это краткое название двух форм бытия, двух жизненных философий. «Быстрый» — деловит, все контролирует, агрессивен, спешен, склонен к анализу, живет в стрессе, он поверхностен, нетерпелив, гиперактивен, количество для него важнее качества. «Медленный» — полная противоположность: спокоен, внимателен, восприимчив, тих, полагается на интуицию, ни за чем не гонится, терпелив, вдумчив, качество предпочитает количеству. Он стремится к полноценным и значимым отношениям с людьми, культурой, работой, едой — со всем на свете. И «медленный» не так уж медлен, вот в чем парадокс. Мы убедимся, что, решая задачу на медленный лад, мы зачастую быстрее получаем нужный результат. Можно действовать быстро, но в душе оставаться «медленным». Сто лет назад Киплинг советовал сохранять здравый смысл, когда все вокруг теряют голову, и сейчас люди также учатся не перегреваться, оставаться «медленными», даже когда нужно уложиться в срок с работой или вовремя отвезти детей в школу. Одна из ключевых тем этой книги — объяснить, как это делается.

Пусть критики не клевещут: мы отнюдь не призываем ползти улиткой; мы не лuddиты, вздумавшие вернуть мир обратно в доиндустриальную утопию. Медленное движение состоит из людей вроде вас и меня — всех, кто хочет жить хо-

орошо в стремительном современном мире. Вся философия Медленного движения сводится к одному слову: равновесие. Когда нужно торопиться — торопись. Но там, где естественно не спешить, не гони. Ищи то, что в музыке называется *tempo giusto*, правильный темп<sup>8</sup>.

Один из главных проповедников замедления — итальянец Карло Петрини, основатель всемирного движения Slow Food («Медленная еда»). Идея очень простая и вместе с тем очень «культурная»: то, что мы едим, следует выращивать, готовить и вкушать размеренно и с чувством. В основном, конечно, внимание сосредоточено на обеденном столе, однако движение за «медленную» еду озабочено отнюдь не только продолжительностью трапезы. Оно призывает воспротивиться скорости во всех ее проявлениях: «Наша эпоха, зародившаяся и созревшая под знаменем промышленной революции, сначала изобрела машину, а затем превратила ее в модель всего живого. Скорость порабощает нас, мы все заражены вирусом спешки, которая уничтожает привычный образ жизни, вторгается в частную жизнь и заставляет нас есть фастфуд».

Жарким летним вечером в Бра, маленьком пьемонтском городе, ставшем центром «медленной» еды, мы с Петрини устроились поболтать. Его жизненный рецепт звучит вполне современно: «Кто всегда медлит, тот попросту глуп, а мы себя дураками не считаем, — сказал он. — Жить без спешки — значит иметь возможность контролировать ритм собственной жизни. Ты сам решаешь, с какой скоростью действовать в том или ином случае. Если сегодня мне нужно поторопиться, я тороплюсь; если завтра захочу двигаться медленно, так и будет. Мы боремся за право самостоятельно задавать себе темп».

Эта простая и понятная философия прорастает уже во многих сферах жизни. Многие работники требуют — и добиваются — разумного равновесия между работой и жизнью. В постели людям вновь открываются радости неторопливого секса — тантрического или любых эротических прелюдий. «Медленнее — значит лучше» — таков девиз многих входящих в моду видов спорта, от йоги до тайцзи и альтернативных ва-

риантов медицины, от лечения травами до гомеопатии: мягкое, внимательное отношение к организму, который воспринимается как целое. Городские планировщики меняют облик улиц, чтобы поощрить людей меньше ездить и больше ходить пешком. Многие дети ныне тоже спасены от спешки: родители проредили их загруженное расписание.

Естественными союзниками активистов Медленного движения становятся антиглобалисты: и те и другие опасаются, как бы турбокапитализм не прикончил Землю и всех ее обитателей. И те и другие призывают нас работать, производить и потреблять посложнее — и нам же будет лучше. Но активисты Медленного движения ближе к умеренным антиглобалистам: они вовсе не стремятся уничтожить капиталистическую систему, а мечтают о капитализме с человеческим лицом. Сам Петрини упоминает «блага глобализации». Но Медленное движение затрагивает и нечто более глубокое, всеохватывающее, чем просто экономическая реформа. Оно разоблачает идола скорости и тем самым возвращает нам понимание того, что значит быть человеком в эпоху микрочипов. Кое-что можно наладить в жизни, если хотя бы точечно применять принципы неспешности. Однако всю полноту пользы из Медленного движения мы извлечем, только если пойдем дальше и пересмотрим свой подход абсолютно ко всему. «Медленный» мир возникнет лишь в результате радикального пересмотра образа жизни.

Медленное движение еще только формируется. У него нет центрального штаба, веб-сайта, единого руководства, нет политической партии, отстаивающей его интересы. Многие люди самостоятельно принимают решение сбавить скорость, вовсе не осознавая себя при этом частью некоего тренда, а уж тем более всемирного крестового похода. Важно одно: существует и растет меньшинство, предпочитающее «медленное» «быстро». Каждый акт замедления вливается в это общемировое движение. Как и антиглобалисты, активисты Медленного движения находят друг друга, налаживают связи и оформляют свою философию на международных встречах, через Интернет и другие медиа. Появляются все новые формы Медленного дви-

## Предисловие. Век спеха

жения. Одни, как сторонники «Медленной еды» (Slow Food), сосредотачиваются преимущественно на одной сфере жизни, другие стараются охватить «медленным» мировоззрением все. Тут и японский Клуб лени (Sloth Club), и американский фонд «Продлить мгновение» (Long Now Foundation), и европейское Сообщество замедления времени (Society for the Deceleration of Time). Растут эти общества в основном за счет перекрестного опыления. Уже немало групп отделилось от Slow Food. Более 60 городов в Италии, а теперь и за ее пределами, подняли знамена «медленной» жизни и стремятся превратиться в оазисы спокойствия. В Бра сложилось также движение «Медленный секс» (Slow Sex), идея которого состоит в том, чтобы изгнать поспешность из спален. В Соединенных Штатах доктрина Петрини вдохновила педагогов объединиться и создать движение «Медленное обучение» (Slow Schooling).

Я взялся за эту книгу с целью представить Медленное движение широкой аудитории, объяснить его смысл и ход развития, показать препятствия, доказать, что это движение на пользу всем нам. Разумеется, у меня есть и личные причины написать такую книгу: я спидоголик, и это — мой личный путь к освобождению. С каждой главой я надеюсь возвращать себе частицу того блаженного покоя, в котором я пребывал мальчишкой, дожидаясь автобуса в Рим. Я хочу читать сыну сказки на ночь, не поглядывая исподтишка на часы.

Я хочу того же, что любой нормальный человек: жить лучше, обрести равновесие между «быстрым» и «медленным».



## ГЛАВА 1

# ВСЕ БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ



*Мы утверждаем, что великолепие мира обогатилось новой красотой — красотой скорости\*.*

Маринетти Ф. Манифест футуризма\*\*

**Ч**то вы делаете в первую очередь, едва открыв глаза поутру? Раздвигаете занавески? Переворачиваетесь на другой бок обнять партнера или подушку? Выскакиваете из постели и десять раз отжимаетесь, чтобы разогнать кровь по жилам? Нет: первым делом вы, как и все, глядите на часы. Они лежат прямо тут, у изголовья, и не только сообщают нам, сколько часов отдоха имеется еще в запасе, но и подсказывают, как себя вести. Рано? Закрываем глаза и пытаемся снова уснуть. Поздно? Одним прыжком вылетаем из-под одеяла и галопом в ванную. С момента пробуждения и на весь день часы задают нам ритм. Мы несемся с одной встречи на другую, от одного дедлайна к следующему. Каждый миг жизни заранее включен в расписание, куда ни глянь — на прикроватном столике, в корпоративной столовой, в уголке монитора, на запястье — тикают и тикают, отмечая, что успели сделать, подгоняют, пугают опозданием.

\* Пер. с фр. В. Шершеневича.

\*\* Маринетти Ф. Т. Манифесты итальянского футуризма. — М.: Типография Русского Товарищества, 1914.

В стремительном современном мире мы как будто все время гонимся за уже тронувшимся поездом. Как ни спеши, как умно ни планируй, в сутках не хватает часов. Отчасти это не новость, однако ныне время ускользает от нас проворнее прежнего. Почему? Что изменилось по сравнению с условиями жизни наших предков? Чтобы замедлиться, надо для начала понять, почему мы так ускорились, почему мир залихорадило, откуда эти перегруженные планы. Начнем же действительно с исходной точки — с наших отношений со временем как таковым.

Люди издавна пытаются разгадать загадку времени: они ощущают его реальность, его власть, но не могут подобрать этому явлению определения. Блаженный Августин размышлял: «Что есть время? Когда меня не спрашивают, я понимаю, но попытайся я объяснить — и явно ничего не знаю». Миновало 16 веков, а попробуй прочесть страничку Стивена Хокинга — и придешь точно в такое же замешательство. Как ни загадочна природа времени, человек издавна находил способы размечать его ход. По мнению археологов, двадцать с лишним тысяч лет назад, в ледниковый период, древние охотники на территории нынешней Европы уже считали дни от полнолуния до полнолуния, вырезая линии и точки на камнях и палках. Собственные календари создавали все великие цивилизации: шумеры, вавилоняне, египтяне, китайцы, ацтеки и майя. Одной из первых печатных книг, вышедших в типографии Гутенберга, стал «Календарь на 1488 г.».

Как только наши предки научились считать годы, месяцы и дни, им понадобилось нарубить время на кусочки по мельче. Сохранились солнечные часы из Египта 1500 г. до н. э., один из древнейших приборов для деления суток на равные части. Существовали и «хронометры», замерявшие определенные отрезки времени: пока сквозь отверстие прольется столько-то воды или просыплется столько-то песка, пока догорит свеча или налитая в емкость нефть. С изобретением механических часов в XIII в. искусство измерять время в Европе существенно усовершенствовалось. На исходе XVII в. люди умели точно отсчитывать уже не только часы, но и минуты и секунды.

Измерять время приходилось и просто ради выживания человечества как вида. Древние цивилизации составляли календари, чтобы вычислить лучшие сроки для сева и жатвы. Но с самого начала искусство измерения времени превратилось в обоюдоострый меч. С одной стороны, планирование помогает каждому работнику (и землемельцу, и программисту) добиваться большей эффективности. С другой стороны, как только мы беремся хронометрировать, правила игры переворачиваются с ног на голову, и не мы господствуем над временем, а время овладевает нами. Мы стали рабами расписания. У нас сплошные дедлайны, а каждый дедлайн по определению — спринтерский забег. Человек измеряет время, а время, как гласит итальянская поговорка, мерит человека.

Часы позволили нам составлять график на день, посулили большую продуктивность — и тут же установили жесткий контроль. По крайней мере те первые часы были слишком ненадежны и потому не могли повелевать людьми так, как сейчас. Солнечные часы «выключаются» ночью и в плохую погоду, продолжительность часа на них меняется вместе с сезоном из-за наклона земной оси. А водные и песочные часы прекрасно измеряли длительность конкретного события, но не указывали время дня. Почему дуэли, сражения и другие важные события так часто приурочивали к рассвету? Не потому, что наши предки обожали вскакивать спозаранку, но потому лишь, что рассвет — всем понятная точка отсчета. Точных часов не было, и жизнь сверяли с «естественным временем», как выражаются социологи. Иными словами, человек полагался на свои ощущения, а не на часы: ел проголодавшись и ложился спать, когда устанет. Но чем более совершенствовалось измерение времени, тем чаще людям указывали, в какой момент чем следует заниматься.

Уже в VI в. монахи-бенедиктинцы придерживались расписания, которого не устыдился бы самый прилежный таймменеджер<sup>9</sup>. Сверяясь с примитивными часами, они звонили в колокола в установленное время, днем и ночью, подгоняя друг друга от одного дела к другому — с молитвы на учебу, от учебы

к работе в огороде, затем на отдых и снова на молитву. Когда же на площадях Европы защелкали механические часы, граница между «контролируемым временем» и «контролирующим временем» стерлась окончательно. Интересным примером может послужить Кельн<sup>10</sup>. Согласно историческим документам, часы в этом немецком городе были установлены примерно в 1370 г. В 1374 г. появилось городское уложение, в котором устанавливалось начало и конец рабочего дня и обеденный перерыв сводился «к одному часу и не более». В 1391 г. с 21:00 (зимой с 20:00) в городе был установлен комендантский час для иностранцев, а в 1398 г. отбой в 23:00 был предписан всем. Так за одно поколение свершился мощный переворот: отцы еще толком не умели определять, который час, а детям часы предписывали, когда работать, как долго обедать, в котором часу укладываться спать. Никто больше не сверялся с естественным временем, только с механическим.

Европейцы последовали примеру прилежных бенедиктинцев: составили себе повседневное расписание, чтобы эффективнее жить и работать. Так, философ, архитектор, музыкант, художник и скульптор итальянского Возрождения Леон Баттиста Альберти был человек занятой. Чтобы по-умному распорядиться временем, он каждое утро начинал с составления плана: «Поднимаясь с постели, я прежде всего спрашиваю себя, чем сегодня нужно заняться. Дел очень много, я их записываю, обдумываю и для каждого назначаю время: это сделаю с утра, это — днем, а вот это — вечером»<sup>11</sup>. Ему бы кто подарил электронного секретаря.

В эпоху промышленной революции скорость нарастала и планирование стало делом обязательным. До века машин скорость передвижения не превышала конского галопа или хода корабля под всеми парусами, но паровой двигатель переносит людей, предметы, информацию на огромные расстояния и гораздо быстрее. Фабрики выпускают за день больше готовых изделий, чем ремесленник изготовит за всю жизнь. Новая скорость сулила замечательные приключения и процветание, люди были в восторге. Когда первый в мире пассажирский поезд подъехал

к станции Стоктон в графстве Йоркшир в 1825 г., его приветствовала толпа из 40 000 англичан, дали 21 ружейный залп.

Зарождавшийся капитализм жил за счет скорости. Кто быстрее, тот и богаче. Предприниматель, успевший первым произвести и доставить на рынок свою продукцию, подрезал конкурентов. Требовалось проворно обращать капитал в прибыль, а прибыль вновь вкладывать в дело, чтобы получить больше прибыли. Не случайно в XIX в. в лексикон вошло выражение «быстрые деньги».

В 1748 г., на заре промышленной эры Бенджамин Франклайн благословил брак выгоды и поспешности словами, которые мы твердим и ныне: «Время — деньги». Новое мировоззрение на гляднее всего выразилось в изменившемся методе оплаты: теперь работник получал не сдельно, а по часам. А раз каждая минута стоит денег, то бизнес превращается в безостановочную погоню за объемами производства. Больше единиц продукции в час — больше доход. Чтобы обойти соперников, нужно первым установить на заводе новейшее времясберегающее оборудование. Современный капитализм так и появился на свет с врожденной потребностью вечно обновляться, ускоряться, становиться все более эффективным.

Способствовала ускорению и неразлучная спутница промышленной эры — урбанизация. Города всегда притягивают самых энергичных, предприимчивых людей, и город сам превращается в гигантский ускоритель. Попав в город, человек волей-неволей начинает двигаться проворнее. В 1871 г. англичанин, имя которого осталось неизвестным, записал в дневник впечатления от британской столицы: «Как в Лондоне расходятся нервы и умственные силы — это страшное дело. В Лондоне все живут второпях. Где угодно в другом месте можно превратиться в лежачий камень, но тут так и покатишься... разум не поспевает за быстрой чередой новых образов, новых людей, новых впечатлений. Сделки совершаются все проворнее. Продажа и покупка, взвешивание и счет и даже разговор через прилавок — все в силу привычки исполняется с большой быстротой. У медлительных и задумчивых тут нет шансов, но,

пожив какое-то время в городе, они, словно ленивая лошадь в запряжке с резвыми, тоже пойдут непривычным аллюром».

XIX в. породил огромное количество изобретений, благодаря которым люди смогли быстрее путешествовать, быстрее работать и сообщаться друг с другом. В результате индустриализация и урбанизация распространяются. Из 15 000 патентов, выданных в США в 1850 г., основную массу составляли устройства «для наращивания скорости и для сбережения времени и труда», как выразился посетивший страну швед. В Лондоне в 1863 г. открывается первая линия метро, в Берлине в 1879 г. появляется электрический трамвай, в 1900 г. заработали первые лифты. В 1913 г. с первого в мире конвейера съезжает Ford Model T. Развивались и средства коммуникации: дебют телефона состоялся в 1837 г., в 1866 г. кабель протянули через океан, а десятилетием позже появляются телефон и беспроводное радио.

С этими технологиями нельзя было бы совладать без точного отсчета времени. В основе механики современного капитализма — часы, от них зависит все остальное: встречи, дедлайны, контракты, процесс производства, расписания, транспорт, рабочие смены. Известный социолог Льюис Мамфорд назвал часы «основным механизмом» промышленной революции. Но лишь с установлением стандартного времени на исходе XIX в. потенциал этого механизма раскрылся полностью. Прежде каждый город привязывал счет времени к полудню, к трудноуловимому моменту, когда тени исчезают и кажется, будто солнце прямо над головой. В результате временные зоны насчитывались десятками и сотнями. Например, в начале 1880-х Новый Орлеан на 23 минуты отставал от Батон-Ружа, который находится 130 км западнее<sup>12</sup>. Пока скорость путешественника не превышала скорости коня, эти нелепицы мало что значили. Но появились поезда — а они пересекали временные зоны достаточно быстро, — и разница стала заметной. Городам и государствам пришлось сверять часы, чтобы привести в порядок железнодорожное расписание. В 1855 г. на основной территории Великобритании время определялось

по телеграфной связи с Королевской обсерваторией в Гринвиче. В 1884 г. 27 государств согласились признать гринвичский меридиан нулевым, что в итоге привело к установлению всемирного стандартного времени. К 1911 г. большая часть страны жила по этому времени.

На начальном этапе промышленной революции мало кто из рабочих смотрел на часы. Люди работали в своем ритме; отдыхали, когда вздумается; к ужасу хозяина, могли и вовсе не явиться на работу с почасовой оплатой труда. Чтобы привучить работников к новомодной дисциплине, без которой не мог бы сложиться современный капитализм, правящие классы начали прославлять пунктуальность как гражданский долг и моральную добродетель, а медлительность, склонность к опозданиям порицали, словно смертный грех<sup>13</sup>. В каталоге 1891 г. компания, производившая часы с электросигналом, предупреждала об опасностях промедления: «Более всех других добродетелей тот, кто хочет преуспеть в жизни, должен возлюбить пунктуальность и более всех других промахов избегать опозданий». Одни из производимых компанией часов с замечательным названием «Автократ» грозились «поторопить медлительных и склонных задерживаться».

Пунктуальность стала общедоступной с появлением в 1876 г. заводного будильника. Несколько лет спустя на заводах стали появляться специальные часы, которые рабочие включали в начале смены и останавливали в конце. Так наглядно воплощался принцип «Время — деньги». Приходилось учитывать каждую секунду, и наличие карманных часов воспринималось как показатель статуса. В США бедняки участвовали в еженедельных розыгрышах часов. На призыв к пунктуальности откликнулись и школы. Один из отрывков в издании хрестоматии МакГраффи от 1881 г. предупреждал читателей об ужасных последствиях неточности: поезда сходят с рельсов, бизнес рушится, проигрываются сражения, казнят невиновных, любовная лодка разбивается об опоздание. «И так все в жизни: самые разумные планы, важнейшие дела, судьба человека, его честь, счастье и сама жизнь могут пойти прахом из-за чьего-то промедления».

Пружина часов сжимается все туже, развитие технологии позволяет выполнять любые операции быстрее, суета проникает во все сферы и уголки жизни. Думайте быстрее, работайте быстрее, говорите, читайте, пишите быстрее, заглатывайте пищу, шевелитесь, шевелитесь! В XIX в. о жителях Нью-Йорка один проезжий писал: «Они несутся так, словно впереди их ожидает сытный обед, а сзади нагоняет полиция». В 1880 г. Ницше отмечает укрепившийся дух «...торопливости, непристойной потной спешки, желания “сделать все дела” сию же секунду».

Умные люди начали понимать, что не только мы создаем технологии, но и технологии формируют нас. В 1910 г. историк Герберт Кассон писал, что «с появлением телефона изменился и образ мыслей. Остались в прошлом медлительность и задумчивость... Жизнь стала более напряженной, бодрой, скорой». Кассон, наверное, не удивился бы и тому, что после многочасового сидения за компьютером нас раздражает всякий, кто движется на скорости менее 1000 бит/с.

Под конец XIX в. к спешке прибавились новые обороты: внес свою лепту предтеча всех консультантов по менеджменту Фредерик Тейлор. На сталелитейном заводе в Вифлееме (Пенсильвания) Тейлор с помощью хронометра и логарифмической линейки по секундам рассчитал продолжительность каждой операции и затем организовал работу с максимальной отдачей. «Прежде на первом месте стоял человек, но в будущем на первом месте будет машина», — зловеще пророчествовал он. Хотя книги Тейлора читались повсюду, у самого автора не все складывалось удачно при внедрении «научного управления» в жизнь. Одного рабочего ему удалось научить перекладывать за день вчетверо больше чушек чугуна, но многие ушли с завода, не выдержав стресса. Да и руководству фабрики нелегко было иметь дело с Тейлором, и в 1901 г. его уволили. Он доживал в бесславии, объект ненависти для молодых профсоюзов. Тем не менее кредо Тейлора «на первом месте расписание, человек в лучшем случае на втором» успело оставить след в западном сознании. Майкл Шварц, снявший в 1999 г. докумен-

тальный телефильм о наследии Тейлора, говорил: «Пусть Тейлор и умер в безвестности, последнее слово, видимо, осталось за ним: его идеи повлияли на наш образ жизни, не только на работу, но и на частную жизнь каждого человека».

Примерно в те же годы, когда Тейлор подсчитывал, сколько сотых секунды нужно, чтобы сменить перегоревшую лампочку, Генри Олрич опубликовал роман под названием «Мир без города и деревни» (A Cityless and Countryless World) о марсианской цивилизации, где время настолько дорого, что используется вместо денег. Прошло 100 лет, и пророчество того гляди сбудется: время все более превращается в деньги. Появились такие выражения, как «запас времени», «недостаток времени».

Почему на фоне растущего материального богатства все остreeе ощущается «бедность временем»? Думается, главная причина — в смертности человека. Современная медицина добавила с десяток лет к 70 годам, которые отмерила человеку Библия\*, но мы все равно вынуждены постоянно ориентироваться на окончательный дедлайн — смерть. Время коротко, время уходит, хотелось бы наполнить смыслом каждую минуту. Но если это естественный инстинкт, почему же к бегу наперегонки со стрелками часов одни цивилизации проявляют заметно большую склонность, чем другие?

Отчасти ответ связан с нашими представлениями о времени как таковом. В некоторых философиях (например, китайской, индуистской, буддистской) время циклично. Эскимосы Баффиновой Земли (Канада) одним и тем же словом *uvatiarru* обозначают и отдаленное прошлое, и отдаленное будущее<sup>14</sup>. В таких культурах время не только уходит, но и постоянно приходит. Оно вокруг нас, оно обновляется, как воздух, которым мы дышим. В западной традиции время линейно: это стрела, неумолимо летящая из пункта А в пункт Б. Время — ограниченный, а потому драгоценный ресурс. Христианская культура потребовала от человека использовать во благо каждый момент жизни.

---

\* «Дней лет наших — 70 лет, а при большей крепости — 80 лет; и самая лучшая пора их — труд и болезнь» (Пс. 89, 10). — Прим. ред.

Бенедиктинцы соблюдали строжайшее расписание, иначе, мол, «дьявол найдет работу для праздных рук». В XIX в. Чарльз Дарвин в сжатой формуле выразил одержимость нашей цивилизации, нашу потребность выжать как можно больше из каждой минуты: «Человек, способный напрасно потратить хотя бы час, не понимает смысла жизни».

В традиционной японской религии синто, которая гармонично уживается с местной формой буддизма, время циклично. Но с 1868 г. Япония прилагала прямо-таки сверхчеловеческие усилия, пытаясь нагнать Запад. Насаждалась современная капиталистическая экономика, из Америки завезли часы, пре-возносились пунктуальность и умение выжимать из времени максимум. Культ эффективности еще более распространился после Второй мировой войны, когда Японию пришлось поднимать из руин. Сегодня в токийском метро пассажиры сломя голову несутся к электричке, хотя интервал движения поездов составляет не больше двух минут. Наблюдая за этим, понимаешь, что японцы вполне освоились с представлением о времени как об ограниченном и драгоценном ресурсе.

Еще один мощный стимул этой гонки — консюмеризм, и он расцвел в Японии пышным цветом. Уже в 1830-х гг. французский писатель Алексис де Токвиль бранил страсть к шопингу, ускоряющую ход нашей жизни: «Тот, чье сердце всецело отдано погоне за мирским благополучием, всегда спешит, потому что ему не хватает времени, чтобы все ухватить, присвоить и насладиться этим». Сегодня этот анализ верен как никогда: весь мир — универмаг, и люди в нем покупатели. На каждом углу нас соблазняют, щекочут, мы пытаемся впихнуть в нашу жизнь как можно больше потребления и «впечатлений». Нам мало блестательной карьеры — подавай еще курсы рисования, тренажерный зал, газету и все книги из списка бестселлеров; хочется посидеть с друзьями в кафе, обойти все клубы, попинать мячик, часами валяться перед телевизором, слушать музыку, проводить досуг с семьей, скупить все новомодные аксессуары и гаджеты, сходить в кино, насладиться близостью и замечательным сексом, слетать на край света в отпуск, а может быть,

и волонтером послужить какому-нибудь общеполезному делу. И нас гложет разительное несовпадение между тем, чего мы хотим от жизни, и тем, что мы можем получить. Вот откуда мучительное ощущение нехватки времени.

В эту схему вполне укладывается и моя жизнь. Детям требуется много внимания: чтобы выполнять родительские обязанности, приходится вычеркивать из ежедневника какие-то другие дела. Но я никак не соглашался, я хотел всего и сразу. Я не отказался от своих хобби и увлечений, а впихивал их в график, и без того трещавший по швам. Выкраивал время поиграть в теннис, а потом весь день наверстывал эти два часа. Быстрее гнал машину, бежал чуть ли не бегом и сводил к минимуму сказку на ночь.

Я, как и все, надеялся, что новые технологии помогут сэкономить время и я перестану так отчаянно спешить. Но технологии — коварный помощник. Они вроде бы и сберегают время, но тут же портят все, порождая еще больше обязанностей и потребностей. Скажем, в начале XX в. стиральная машина избавила домохозяйку от многих часов утомительного ручного труда. Но с годами и требования опрятности возросли, мы стали стирать одежду гораздо чаще. Результат: переполненная корзина для стирки — столь же привычная примета современного дома, как и стопка счетов на тумбочке в коридоре. Или взять электронную почту. Плюс: чрезвычайно упростились и ускорилось общение. Минус: именно эта простота и побуждает всех и каждого чуть что нажимать кнопку «Править». Ежедневно по миру разносится 5 млрд электронных писем, в том числе совершенно лишние меморандумы, пошлые анекдоты, спам. И эту гору информации каждому из нас ежедневно приходится разгребать.

Перед таким натиском едва ли устоит самый преданный апостол неспешности. Сатиш Кумар, бывший монах-джайнист, в 1960-е гг. прошел пешком из родной Индии в Великобританию, затем обошел еще много стран. Ныне он живет на юго-востоке Англии, в Девоне, издает журнал *Resurgence*, идеология которого во многом близка Медленному движению. Я по-

встречался с Кумаром дивным летним вечером в Гайд-парке. Маленькая худая фигурка в льняном костюме медленно передвигалась в потоке бегунов, торопливых пешеходов и молодежи на роликах. Мы пристроились в тени под деревом, Кумар снял обувь и носки, погрузил свои натруженные стопы в густую траву. Я спросил, страдает ли он «недугом нехватки времени».

— Это западная болезнь: сперва тут решили, что времени мало, затем принялись навязывать скорость всем сферам жизни, — ответил он. — Мама говорила мне: «Времени Бог дал вдоволь» — и она была права.

Но мать Кумара прожила всю жизнь в Индии, в сельской местности. В современном мире едва ли возможно освободиться от давления времени, от необходимости следить за стрелкой часов.

— Отчасти это верно. Живя здесь, я тоже поддаюсь суете и спешке. Порой приходится, иначе не сдать журнал. Живя на Западе, все силы кладешь на то, чтобы не позволить часам одержать над тобой верх.

Над головой жалобно жужжал самолет. Кумар глянул на часы. Через 15 минут — очередное дело, презентация книги.

— Пора идти, — слегка улыбнулся он. — Опаздывать нежелательно.

Но «нехватка времени» может быть симптомом более глубокого и опасного заболевания. На последней стадии перед выгоранием человек зачастую ускоряется пуще прежнего, лишь бы не взглянуться в себя и не признавать, что все идет наперекосик. Кундера говорит, что скорость помогает нам не замечать ужаса и пустоты современного мира. «Наша эпоха одержима желанием забыть и во имя этого предается демону спешки. Она все ускоряет шаги, демонстрируя нам, что не желает запоминаться, что устала от самой себя, изнемогла от себя, что она хочет задуть крошечное колеблющееся пламя памяти».

Кто-то видит в ускорении попытку уйти не от жизни, а от смерти. Марк Кингуэлл, профессор философии университета Торонто, в своих работах переосмысливает значение культа скорости. Мы побеседовали за чашечкой кофе — он уво-

дил разговор в сторону от космических кораблей и широко-полосного Интернета.

— На самом деле скорость порождается отнюдь не только современными технологиями, — рассуждал он. — Тут все гораздо серьезнее и глубже, это связано с жаждой бессмертия. Нам трудно принять факт, что когда-нибудь мы умрем, об этом даже думать неприятно, вот мы и придумываем способы отвлечься от осознания своей смертности. Скорость перегружает наши органы чувств и мозг — это отличный способ отвлечься.

Хотим мы того или нет, но человеческий мозг настроен на быструю реакцию. Нас возбуждает опасность, грохот и шум, пульсация, стремительный поток впечатлений при наращивании темпа. Скорость стимулирует выброс двух гормонов: адреналина и норадреналина. Уровень именно этих двух гормонов повышается во время секса. Кундера совершенно справедливо говорит об «оргазме скорости».

Мало того, что мы получаем удовольствие от гонки — мы еще и привыкаем к ней, хотим еще и еще. Когда только выезжаешь на шоссе, радуешься дозволенным 120 км/ч. Но через несколько минут это уже медленно и скучно. А если придется свернуть на проселок, сбрасываешь до 50 км/ч и невольно скрипишь зубами. Появился даже термин «VELOCITIZATION»: чем быстрее движешься, тем больше хочется ускориться<sup>15</sup>. Когда привыкаешь к скорости 120 км/ч, возникает желание еще чуть-чуть поддавить на газ, загнать стрелку спидометра на 130 км/ч, а то и на 140 км/ч. В 1899 г. бельгийский инженер создал первый автомобиль для скоростных рекордов. Торпедообразная машина с двумя электрическими моторами получила название, вполне соответствующее нашей неутолимой потребности гнать все быстрее: La Jamais Contente («Не знающая удовлетворения»).

Проклятие велоцитизации действует не только на дорогах. Что творится в Интернете? Никого не устраивает скорость трафика. Когда я впервые подключился к Сети с помощью широкополосного модема, мне казалось, Интернет летает. А теперь он стал медленным; подтормаживает, что ли? Веб-страница загру-

жается целых две секунды; мое терпение на исходе. За эти два мгновения я успеваю несколько раз щелкнуть мышкой: «Давай же, пошевеливайся! Нужно срочно менять провайдера!»

Чем более мы ускоряемся, тем более сложными и невротическими становятся наши отношения со временем. В любом учебнике можно прочесть, что озабоченность мельчайшими деталями — клинический признак невроза. Потребность делить время на все более короткие отрезки (кстати говоря, на щелчок пальцами уходит 500 млн наносекунд<sup>16</sup>) вынуждает нас еще внимательнее следить за ходом времени, еще усерднее стараться выжать из него все; делает нас еще в большей степени невротиками.

Кажется, будто изменилась сама природа времени. В былье времена Библия учила: «Всему свое время, и время всякой вещи под небом: время рождаться, и время умирать...» (Еккл. 3:1). Время исцелять, плакать, смеяться, любить и т.д. В «Дон Кихоте» Сервантес замечает: «*No son todos los tiempos iguales*» («Не все времена одинаковы»). Но в мире, где мы приучены крутиться 24 часа в сутки семь дней подряд, все времена одинаковы: мы платим по счетам в субботу, занимаемся шопингом в воскресенье, укладываемся в постель с ноутбуком, работаем по ночам, весь день перекусываем. Мы смешали времена года и зимой едим привозную клубнику, круглый год лакомимся куличами, некогда особым пасхальным угощением. Мобильные телефоны, смартфоны, пейджеры и Интернет обеспечивают доступность всего каждому и ежеминутно.

Говорят, правда, что такая круглогодичная культура снимает стресс, потому что человек может работать или заниматься всякими бытовыми делами, когда ему удобнее, но это разве что в мечтах. Стоит стереть границы между различными частями суток, и конкуренция, жадность, страх побудят нас распространить принцип «время — деньги» на каждый миг и дня, и ночи. Даже сон уже не служит спасительным прибежищем. Множество людей приспособилось готовиться к экзаменам, изучать иностранные языки, оттачивать свои менеджерские науки, слушая в полудреме записи. На сайте Sleeplearning.com

## Глава 1. Все быстрее и быстрее

(«Учение во сне») покушение на единственное время, когда мы имеем полное право замедлиться, не ощущая при этом вины, подается в качестве отличной возможности усовершенствоваться: «Часы сна, целая третья жизни, остаются непродуктивными. Используйте этот замечательный потенциал для укрепления своей карьеры, здоровья и счастья!»

Невроз времени так настойчив, что возникла необходимость в узких специалистах для его лечения. Появились гуру тайм-менеджмента. Некоторые советы, рассыпанные по бесчисленным книгам и лекциям, имеют определенный смысл. Иногда они даже рекомендуют делать меньше, чтобы сделать лучше, — и в этом вполне совпадают с философией неспешности. Но до корня проблемы — навязчивой потребности экономить время — мало кто добирается. Да что там: они чаще усугубляют проблему. В 2000 г. Дэвид Коттрелл и Марк Лейтон опубликовали книгу «175 способов сделать больше за меньший срок» (175 Ways to Get More Done in Less Time) — пособие по ускорению и максимальной эффективности написано чрезвычайно деловитой прозой. Особенно хорош совет № 141: «Делайте все быстрее».

В этих трех словах — диагноз современного мира. Задумайтесь хоть на миг: «ДЕЛАЙТЕ ВСЕ БЫСТРЕЕ». Что, в самом деле будем ускоренным методом читать Пруста, постараемся вдвое сократить супружеское сожительство, готовить будем исключительно в микроволновке? Не хотелось бы, но сам факт, что человеку приходит в голову дать нам такую заповедь, показывает, как далеко мы отклонились от нормального пути. Давно пора задуматься и выправить свою жизнь. Еще не поздно научиться делать все правильно. Даже в эпоху сказок-одноминуток найдется альтернатива привычке делать все быстро и еще быстрее. И напоследок парадокс: Медленное движение растет быстро.



## ГЛАВА 2

# МЕДЛЕННО – ЭТО КРАСИВО



*Хочешь быстро избавиться от стресса?*

*Попробуй замедлиться.*

Лили Томлин, американская актриса, комедиантка

**В**аграйн, курортный городок, упрятанный в Австрийских Альпах, живет неспешно. Сюда приезжают те, кто ищет спасения от суеты Зальцбурга и Вены. Летом здесь гуляют по лесистым тропам и устраивают пикники на берегах у горных ручьев. Когда наступает зима, катаются на лыжах в лесу или спускаются по крутым заснеженным склонам. В любой сезон альпийский воздух наполнен обещаниями сладких снов в шале.

Раз в году этот маленький город становится мировым центром философии неспешности: в октябре здесь проходит конференция Общества замедления времени. Это общество со штаб-квартирой в австрийском городе Клагенфурте стало пионером Медленного движения и распространилось на всю Центральную Европу. Сейчас общество насчитывает более тысячи членов, борцов против культа скорости. В своей личной и профессиональной жизни они стараются действовать медленно всюду, где это имеет смысл. Так, врач старается больше времени уделять разговору с пациентами, консультант по менеджменту не поднимает трубку в выходной, дизайнер пересаживается с автомобиля на велосипед. Эти замедлители в качестве девиза выбрали немецкое слово *Eigenzeit* (*eigen* — собственный,

*zeit* — время). Иными словами, у каждого человека, события, процесса и даже предмета есть свой ритм, естественный темп, *tempo giusto*.

Общество не только публикует серьезные статьи об отношениях человека со временем, но и проводит забавные публичные мероприятия. Члены общества патрулируют городские центры в «сэндвичах» с надписью: «Поторопитесь!» Недавно общество предложило Международному олимпийскому комитету награждать золотой медалью спортсменов с худшим результатом по времени.

— Принадлежность к Медленному движению не требует от тебя ползти, как улитка, — мы тоже летаем на самолетах! Она не заставляет всегда быть серьезным, философически настроенным и портить всем веселье, — поясняет Микаэла Шмочер, чрезвычайно расторопный секретарь этого общества. — Быть серьезным неплохо, но не следует забывать и про чувство юмора.

Не забывая про чувство юмора, замедлители регулярно проводят на улицах «проверку скорости»: с секундомером в руках замеряют скорость пешеходов, торопящихся по своим делам. Тех, кто превышает 50 м в 37 секунд, останавливают и просят объяснить, куда они так спешат. В наказание «превысившие» должны пройти 50 м, управляемые куклой-черепашкой.

— Это прекрасно работает, — говорит Юрген Адам, школьный учитель, занимающийся проверкой скорости в немецком городе Ульме. — Большинство людей даже не задумываются о том, куда и зачем спешат. Но стоит человеку втянуться в разговор о скорости и времени, и ему становится интересно. Людям нравится идея жить помедленнее. Кое-кто даже возвращается и просит разрешения еще раз прогулять черепашку. Это успокаивает.

На ежегодной конференции в 2002 г. члены общества из Германии, Австрии и Швейцарии решили посвятить три дня правильному потреблению вина и венского шницеля. Форма одежды — свободная, свободно и расписание. В главном зале выведен красноречивый лозунг: «Начнем, когда настанет

время». И вот как это понимать: большинство семинаров начинается позже, чем обозначено в расписании. Кто-то ошибся, распечатывая программу, и в субботу остались незаполненные полчаса. Я указал на это упущение одному из делегатов, тот не сразу меня понял. Потом пожал плечами, усмехнулся и сказал: «Невелика беда».

Не стоит думать, что замедлители — пережиток эпохи хиппи. Вовсе нет. Это обычные сознательные горожане, вроде тех, кто собирается, чтобы обсудить проблемы своего района: юристы, консультанты, врачи, архитекторы, учителя. Конечно, фарсовый элемент тут присутствует. На одном из семинаров, проводившемся в вестибюле отеля, два обтрепанных студента-философа вели дискуссию об искусстве ничегонеделанья. С десяток участников подтянулось через четверть часа после официального открытия семинара. Они сидели молча, беспокойно ерзали на складных стульях, и только отдаленный шум пылесоса, усиленный лестничным колодцем, нарушал тишину.

В других помещениях отеля в то же время изучались более практические способы замедлиться. Бернард Вальманн представил свой проект первого в мире «медленного» отеля.

— В наши времена отпуск тоже — сплошной стресс, — рассуждал этот крупный мужчина средних лет с щенячьим взглядом. — Сперва несешься куда-то на машине или на самолете, затем — стараешься попасть на все экскурсии и посмотреть все виды. Бежишь в интернет-кафе проверить почту, следишь за новостями на CNN или MTV у себя в номере. Шлешь СМС, чтобы узнать, как там дома друзья и коллеги. В итоге возвращаешься после отдыха вконец измотанным.

Что предлагает Бернард? «Медленный» отель на 300 гостей в глубине австрийского национального парка. Добираться на поезде (с паровозом) до ближайшей деревни, оттуда пешком или в конном экипаже. Запрещены все технологии, работающие на спешку: телевизоры, мобильные телефоны, ноутбуки, смартфоны, автомобили. Взамен гостям предоставляются простые и неспешные удовольствия: работа в саду, походы, чтение, йога, лечение минеральными водами. Будут приглашены

специалисты: поговорить о времени, скорости и неспешности. Выслушав планы Вальманна, кое-кто из делегатов приходит в смущение: «Слишком грандиозный проект, слишком коммерческий, слишком элитарный!» — восклицают они. Но Вальманн (человек деловой, судя по его черным лакированным ботинкам) не устрашен.

— В мире растет потребность в неспешности, — говорил он мне чуть позднее, угощаясь яблочным штруделем. — Сейчас как раз настало время для отеля, где можно будет по-настоящему замедлиться.

Чтобы вырваться из сверхзвуковой цивилизации, требуется прыжок веры, а прыгать всегда легче за компанию. Эрвин Хеллер, юрист из Мюнхена, рассказывал мне о том, как встреча с членами Общества замедления времени помогла ему решиться. «Я понимал, что непрерывное ускорение опасно, однако в одиночестве всегда думаешь, что можешь оказаться неправ, потому что большинство право, — рассказывал он. — Когда же я узнал, что многие люди думают так же, как я, и уже действуют, я почувствовал себя увереннее и тоже стал замедляться».

Члены общества не одиноки: по всему миру люди объединяются в борьбе против скорости. Более 700 японцев состоят ныне в Клубе лени и подают пример неспешной и экологичной жизни. В Токио Клуб открыл кафе с органической пищей, устраивает концерты при свечах, продает футболки и чашки с надписью «Медленно — это красиво». Столы в кафе поставлены не так плотно друг к другу, как это принято в Японии: создаются условия, в которых люди могут расслабиться, посидеть подольше. Теперь в Японии неспешность начинает постепенно входить в моду. В рекламе английское слово *slow* используется для продажи апартаментов, ваучеров в отель и даже сигарет. Преклонение перед легким и приятным образом жизни среди земноморской Европы укоренилось настолько, что заговорили уже о «латинизации японцев».

В 2001 г. один из основателей Клуба лени, антрополог и защитник окружающей среды Кейбо Оива, опубликовал от-

чет о кампаниях в пользу неспешности, проведенных в разных уголках мира. Книга так и называется «Медленно — это красиво» (*Slow Is Beautiful*). Она выдержала уже 12 переизданий. Оива принял меня в своем кабинете в Университете Мэйдзи под Токио. Он только что вернулся с трехдневного семинара по неспешности, который организовала префектура Хего.

— Все больше японцев, в особенности молодых, проникается чувством, что спешить нет надобности, — рассказывает Оива. — Но нам для этого требуется полностью сменить мировоззрение.

По другую сторону Тихого океана, в Сан-Франциско, располагается штаб-квартира фонда «Продлить мгновение» (*Long Now Foundation*). Члены этого общества напоминают людям о том, что, спеша выполнить свои бесконечные дела, мы не сводим глаз с линии горизонта, с очередного дедлайна, квартальных итогов и т. д. «Мы вошли в катастрофически короткий цикл», — говорят участники общества. Чтобы помочь людям замедлиться, увидеть более общую картину, жизнь в целом, фонд изготавливает большие и сложные часы, которые тикают раз в год, а их циферблат размечен на десять тысячелетий. Первое такое произведение искусства из стали и бронзы уже выставлено в Музее науки в Лондоне. Вторые часы размером побольше будут врезаны в известковый утес возле Национального парка восточной Невады.

Многие члены клуба работают в области новых технологий, в том числе Дэнни Хиллис, участвовавший в разработке суперкомпьютеров. Клубу оказывают поддержку и такие корпорации из сектора хай-тек, как PeopleSoft, Autodesk и Sun Microsystems. Почему представители самой быстрой и стремительно развивающейся отрасли спонсируют организацию, которая пропагандирует замедленность? Потому что и эти высококвалифицированные специалисты увидели, как далеко завел нас культу скорости.

Современные сторонники неспешности продолжают традицию сопротивления, которая зародилась задолго до инду-

стриальной эры. Даже в античности наши предки возмущались тиранией часов. В 200 г. до н. э. римский комедиограф Плавт восклицал:

*Пусть боги покарают человека,  
Кто первым времени повел отсчет,  
Кто солнечные выдумал часы,  
Чтобы крошить мой день на малые куски!*

*...Присесть не смею я, покуда не укажет тень,  
Повсюду в городе проклятые часы!*

Вслед за распространением в Европе механических часов ширился и протест. В 1304 г. Давид ап Гвилим, валлийский бард, кипятился: «Проклятие черноликим часам, которые нарушили мой сон! Да отсохнет у них и язык, и веревка с маятником, и все колесики; и противовес, и стрелки, и молоточек, и утюта, которые крякают в этих часах, приветствуя новый день, его труды и тревоги!»

Все пристальнее и строже становится учет времени, а сатирики высмеивают зависимость европейца от часов. Герой «Путешествий Гулливера» сверялся со своими часами так часто, что лилипуты решили: это его кумир.

Индустриализация набирала темп, но вместе с тем усиливалось и противостояние «кумиру времени» и культу скорости. Введение единого времени было воспринято как очередная форма порабощения. В 1884 г. Чарльз Дадли Уорнер, американский эссеист и изобретатель, выразил общее настроение (сознательно или бессознательно вторя Плавту): «Дробление времени на однообразные отрезки нарушает личную свободу человека, не допуская отклонений с учетом различных характеров и настроений». Многие жаловались, что механизмы ускоряют жизнь, подгоняют, обесчеловечивают. После 1770 г. в Европе в моду входит романтизм (в литературе, музыке и живописи) как одна из форм реакции на шум и суету, попытка вернуться в идиллическое прошлое.

Параллельно с промышленной революцией всегда существовало и обратное движение: люди пытались сдержать постоянно ускорявшийся темп жизни или как-то ускользнуть из его шестеренок. В 1776 г. переплетчики Парижа объявили забастовку, борясь за 14-часовой рабочий день. Позднее, когда появились заводы и трудовые союзы, время отдыха для рабочих удалось увеличить. Наконец прозвучал лозунг: «Восемь часов работать, восемь — для сна, восемь — делай что хочешь». Радикальные пред-юнионисты разбивали часы над воротами заводов, этим символическим жестом указывая: власть принадлежит тому, кто контролирует время.

Тем временем в Соединенных Штатах группа интеллектуалов-трансценденталистов превозносila дивную простоту жизни на природе. Провозвестник этого учения Генри Дэвид Торо в 1845 г. переселился в хижину возле озера Уолден под Бостоном. Оттуда он обличал современную жизнь, ее «бесконечную суэту... работу, работу, ничего, кроме работы».

В 1870 г. развернувшееся в Великобритании движение «Искусство и ремесло» отказалось от массового производства и попыталось возродить медленный кропотливый труд ремесленника. Во всех урбанизированных странах богатые горожане искали прибежища в сельской идиллии. Ричард Джейфрис за воевал популярность, описывая в романах и очерках прекрасные зеленые луга Англии, а художники-романтики (в Германии — Каспар Давид Фридрих, во Франции — Жан-Франсуа Милле, в Англии — Джон Констебл) заполняли полотна умиротворяющими деревенскими пейзажами. Из этой потребности горожанина побывать в Аркадии и подзарядить свои батарейки родился современный туризм. К 1845 г. число туристов в Озёрном крае Англии превысило число овец.

Под конец XIX в. зазвучали голоса врачей и психиатров, предостерегавшие о разрушительных последствиях ускорения<sup>17</sup>. Застрельщиком выступил Джордж Берд, опубликовав в 1881 г. «Американский невроз» (American Nervousness) — книгу, в которой вина за все недуги, от невралгии до кариеса и выпадения волос, возлагалась на непосильный темп жизни. Берд утверж-

дал, что из-за новомодной пунктуальности и привычки считать каждую секунду всем кажется, будто «пятиминутная задержка разрушит их будущность».

Тремя годами позже сэр Джеймс Крайтон-Браун связал высокий темп жизни в Великобритании с высоким уровнем смертности от почечной недостаточности, сердечных заболеваний и рака. В 1901 г. Джон Герднер создал термин «ньюйоркит» (newyorkitis) для обозначения заболевания, симптомами которого он считал раздражительность, импульсивность, быстрые, резкие движения. Еще через год француз Габриэль Аното напоминает миру, что чем скорее мы движемся, тем раньше оскудеют запасы угля: «Мы сжигаем все на своем пути, чтобы не стиснуть еще быстрее». Так впервые прозвучал экологический аргумент против торопливости.

Конечно, среди разумных доводов звучали и откровенно абсурдные опасения. Кое-кто из врачей полагал, что пассажиров железной дороги сокрушит усилившееся на большой скорости давление воздуха, а иные заходили еще дальше: достаточно увидеть проносящийся мимо локомотив, чтобы спятить. Когда в 1890-х гг. велосипеды превратились в хобби, женщины сомневались, не испортят ли они себе кожу на лице, разъезжая с большой скоростью в ветреный день, не останутся ли навеки с «велосипедным лицом»?<sup>18</sup> Возражали против велосипедов и блюстители морали: легкомысленная молодежь ускользнет на колесах от внимательного догляда наставников и предастся недозволенным забавам. Эти аргументы смешны, и тем не менее на исходе XIX в. стало очевидно, что за скорость приходится недешево платить. Ежегодно аварии с участием новых видов транспорта (велосипедов, машин, автобусов, трамваев, поездов, пароходов) уносили тысячи жизней.

Скорость нарастала, и все яснее становилась, что она обедняет человеческое измерение жизни. В 1908 г. французский писатель Октав Мирабо отмечал: «Мысли, чувства, любовь носятся в вихре. Жизнь летит с безумным натиском атакующей кавалерии... Куда человек ни глянет — все скачет, пляшет, пускается галопом, и всегда не в такт естественному ходу его жизни».

На протяжении XX в. сопротивление этому культу скорости крепло, превращаясь уже в широкое общественное движение.

Контркультурный взрыв 1960-х гг. побудил миллионы людей вернуться к более простой и неспешной жизни. Из этой же философии родилось Движение за добровольное упрощение (*Voluntary Simplicity movement*). В конце 1980-х гг. Институт исследования тенденций в Нью-Йорке (*Trends Research Institute*) выявил феномен дауншифтинга — отказ от привычного образа жизни (большая скорость, большой стресс, большие заработки) в пользу менее потребительского и более спокойного существования. В отличие от поколения хиппи дауншифтеры особо не озабочены политическими и экологическими вопросами: они просто хотят жить лучше. Пусть денег меньше, зато больше свободного времени.

Сейчас многие люди укрываются от спешки в тихой гавани духовности. В храмах традиционных христианских конфессий число прихожан сокращается, зато процветают новые евангелики, буддизм покоряет Запад, многие книжные магазины, чаты и центры исцеления предлагают эклектическую метафизику нью-эйджа. Все это востребовано теперь, когда людям хочется сбавить темп. Дух по самой своей природе неспешен. Хоть из кожи вон лезь, просветление раньше срока не наступит. Каждая религия советует прежде всего успокоиться, остановиться, обрести связь со своим внутренним «Я», с другими людьми и с высшими силами. В Библии так и сказано: «Остановитесь и познайте, что Я — Бог...» (*Пс. 45:11*).

В начале XX в. христианские и иудейские священники требовали сокращения рабочей недели в первую очередь именно по духовным и моральным соображениям: рабочим нужен досуг, когда они смогут «питать свои души». Сегодня вновь из храмов разных религий раздается тот же призыв к неспешности. Поиск в Google сразу же обнаруживает десятки проповедей против демона скорости. В феврале 2002 г. в Первой унитарной церкви Рочестера (штат Нью-Йорк) преподобный Гэри Джеймс выступил с красноречивой защитой неспешности. Его проповедь так и называлась: «Помедленнее!» Священник напомнил

пастве о том, что «в жизни иногда требуется напрягаться сверх сил и действовать как можно быстрее... Но еще нужнее делать время от времени паузы, нужен отдых субботний, когда мы сможем подумать: куда мы идем, как скоро хотим туда попасть, а главное, почему. Медленно — значит красиво». В том же году в Денвер (штат Колорадо) приехал знаменитый буддийский монах Тхить Нят Хань; послушать его собралось более 5000 человек. Он призвал их замедлиться, «выделить время, чтобы жить более глубокой жизнью». Гуру нью-эйджа, религии «нового века», проповедуют ту же идею.

Следует ли из этого, что для замедления нам обязательно требуется духовность или же философия «нового века»? В современном секулярном мире приходится задавать такой вопрос. Многие люди, да и я сам, побаиваются духовных нирван. В моей жизни религии никогда не отводилось сколько-нибудь значимого места, а многие практики нью-эйджа, на мой взгляд, — чистейшей воды мумбо-юмбо. Я хочу замедлиться так, чтобы при этом меня не принуждали искать Бога, таращиться в волшебный кристалл и составлять гороскопы. Результаты Медленного движения в конечном счете будут определяться тем, сможет ли оно объединить скептиков вроде меня с теми, у кого имеется духовная жилка.

Успех движения зависит также и от цены, которую придется платить за отказ от скорости. Какими материальными благами нужно пожертвовать лично каждому и всем нам вместе, чтобы жить медленно? Готовы ли мы, хотим ли уплатить эту цену? Не окажется ли неспешность роскошью, уделом одних лишь богатых? Есть масса серьезных вопросов, на которые Медленное движение должно ответить.

Медленному движению требуется прежде всего побороть глубоко укоренившееся предубеждение против самой идеи отказа от скорости. В большинстве языков «спешка» дала множество производных, которые воспринимаются как позитивные и желательные: однокоренные «успеваемость» и попросту «успех». Тот же, кто отстает в развитии, отстает от программы или «не догоняет» в своем кругу (т. е. «медленный», или «медли-

тельный»), — тот глуп, необучаем, неинтересен и скучен. Кому охота применить подобные определения к себе? Мы все еще живем в напряженной культуре, где первый — значит лучший, где все еще нужно двигаться в ритме турбо, чтобы украсить заветным кубком камин. Если собеседник хохочет «Я так занят, падаю с ног, сам не замечаю, как проходит жизнь, ни на что времени не хватает», подтекст обычно совсем иной: «Смотри, какой я важный и нужный, динамичный и энергичный». Казалось бы, мужчины привержены скорости больше, чем женщины. Очевидно, однако, и то, что оба пола вовлечены в спор «кто самый быстрый». Ньюйоркцы, что мужчины, что женщины, взирают на сравнительно спокойную жизнь других городов США со смесью самодовольства и снисходительности:

— Они словно в вечном отпуске, — фыркает обитательница Манхэттена. — Попробовали бы двигаться в таком темпе в Нью-Йорке — спеклись бы.

Главная проблема Медленного движения — как исцелить глубоко укоренившийся «психоз времени». Как научить нас, говоря словами одного из создателей Израиля Голды Меир, «править часами и не дать им править собой». Что-то в этом направлении уже происходит, хотя сдвиги пока не так ощутимы. Куратор лондонского Музея науки Дэвид Руни отвечает за великолепное собрание из 500 часов и хронометров: тут и древние солнечные, и водяные часы, и современные кварцевые, и даже атомные. Понятно, что у 28-летнего очкарика сложились тесные и сложные отношения со временем. Он носит на запястье устрашающие точные часы с радиоконтролем: спрятанная под обшлагом рукава антенна ежедневно принимает сигнал точного времени из Франкфурта. Если часы пропустят сигнал, в левом нижнем углу циферблата появится цифра 1. Снова пропустят — появится цифра два и т. д. Руни живет в постоянном напряжении.

— Когда я не слышу сигнала, мне кажется, будто я что-то очень важное упустил, — признался он мне.

Мы бродили по выставке хронометров, и приходилось повышать голос, чтобы слышать друг друга поверх бесконечного «тик-так».

— Когда на циферблате появляется цифра 2, я впадаю в панику. Тройка выскочила только один раз, и мне пришлось остановить часы дома, в ящике стола. Одна мысль, что они отстают на миллисекунду, выбила меня из колеи.

Руни сознает, что его поведение не вполне адекватно, однако думает, что остальные люди могут сохранить «нормальность». Многолетняя тенденция создавать все более точные хронометры наконец исчерпала себя: эти часы с радиоконтролем так и не вошли в моду. Люди предпочитают точности стиль, цепляют на запястье Swatch или Rolex. Руни видит в этом признак того, что наши отношения со временем начинают понемногу меняться.

— В эпоху промышленной революции жизнь строилась вокруг работы, человек уже не мог свободно распоряжаться своим временем, — рассуждает он. — Теперь наступила реакция: человечество дошло до точки и не желает дробить свое время на все более мелкие отрезки, отслеживать его со все большей точностью. Никто не хочет превращаться в одержимого, в раба времени. Есть даже элемент вызова: «Пусть начальство следит за временем, а мне оно зачем?» Через несколько месяцев после нашей встречи Руни тоже решил избавиться от одержимости временем. Вместо радиочасов, побуждавших его к лихорадочным подсчетам миллисекунд, он надел экземпляр 1960-х гг. с ручным подзаводом: они то спешат на пять минут, то отстают.

— А это уже моя реакция на излишнюю точность, — заявил он.

Руни умышленно выбрал часы с ручным подзаводом: теперь он контролирует время, а не наоборот.

— Не заведу их с вечера — они остановятся. Так что главный тут я, — говорит он. — Теперь время у меня в подчинении, а не я у него. Давление ослабло. Я перестал так отчаянно спешить.

Другие люди заходят по намеченному Руни пути еще дальше. Недавно я побывал в Германии, и мой переводчик с восторгом рассказывал, как ему хорошо без наручных часов. Он и так

## Глава 2. Медленно — это красиво

никуда не опаздывал: сверялся с мобильником. Но избавился от былой одержимости минутами и секундами.

— Без часов на запястье я сумел наконец успокоиться, — говорил он мне. — Теперь я могу сбавить темп, потому что циферблат не торчит у меня перед глазами, напоминая: «Не расслабляйся, не трать время, спеши, спеши!»

Безусловно, время сейчас — горячая тема. Как им распорядиться? Кто контролирует время? Как избавиться от связанного со временем невроза? Американский экономист Джереми Рифкин считает эти вопросы ключевыми для XXI в. «Разгорается борьба из-за политики, связанной со временем, — писал он в 1987 г. в книге “Войны времени” (Time Wars). — Исход этой битвы определит мировую политику на все грядущее столетие».

По крайней мере он определит будущее Медленного движения, это уж точно.



## ГЛАВА 3

# ЕДА: СКОРОСТИ НЕ МЕСТО ЗА СТОЛОМ



*Человек есть то, что он ест.*

Людвиг Фейербах

Доводилось ли вам смотреть старый американский мультсериал «Джейсоны» о жизни в далеком высокотехнологичном будущем? По этому мультфильму многие дети впервые составили себе представление о том, каким будет XXI в. Джейсоны — вполне традиционная семья из четырех человек, которая живет в мире суперскоростей и максимального комфорта, где не осталось практически ничего нерукотворного. Космические корабли бороздят небо, парочки ездят отдыхать на Венеру, все обязанности по дому исполняют роботы. Что касается готовки, куда там McDonald's! Нажмешь кнопку, и «домашний распределитель пищи» мечет синтетическую лазанью, жареных цыплят и шоколадные коржи. На еду лишней минуты не тратят. Иногда вместо обеда принимают таблетки.

Хотя в нашем доме жива была традиция семейных обедов, я тоже порой мечтал о такой таблетке: проглотил — и бегом обратно во двор, играть с друзьями. Сама по себе идея быстрой еды отнюдь не изобретена создателями «Джейсонов» — такая мечта (и реальность) неизбежна в культуре, помешанной на скорости. В 1958 г., за четыре года до выхода первого

эпизода этого сериала, журнал *Cosmopolitan* бодро предвещал эпоху, когда вся еда будет изготавляться в микроволновке — изобретении, взорвавшем потребительский рынок в начале 1950-х гг. Чтобы сохранить память о временах, когда еда готовилась медленнее и с душой, мы будем распыливать на кухне ароматизаторы с запахом свежего хлеба, скворчащих сосисок, обжаренного чеснока. В этой части пророчество *Cosmo* не сбылось: некогда нам возиться с искусственными ароматизаторами. И если «таблетка вместо обеда» все еще остается в области научной фантастики, поваренная книга Джейсонов уже лежит на кухне у каждого из нас.

Спешка уселилась с нами за стол в эпоху промышленной революции. В XIX в., задолго до изобретения бургер-бара, обслуживающего автомобилистов чуть ли не на ходу, американская манера питания (по принципу «схватить, проглотить и бежать») уже смущала сторонних наблюдателей. Маргарет Виссер в «Обеденном ритуале» (*The Rituals of Dinner*) отмечает, что индустриальное общество сочло «поспешность официального застолья» наилучшим «признаком эффективности и контроля». К концу 1920-х гг. Эмили Пост, авторитетный специалист по американскому этикету, постановила, что прием не должен затягиваться дольше чем на 2,5 часа от появления первого гостя до ухода последнего. Сегодня мы по большей части не столько обедаем или ужинаем, сколько заправляемся едой, как машины бензином. Никто не садится за стол с родными или друзьями, все едят поодиночке, на ходу или делая одновременно еще какие-то дела: управляя автомобилем, подписывая бумаги, листая газету, просиживая часами в Интернете. По статистике, половина жителей Британских островов поглощает ужин перед телевизором и семьи больше времени проводят в совместных поездках, чем за общим столом. Семейный «выход в город» чаще всего — не дальше ближайшего McDonald's, где в среднем на еду отводится 11 минут<sup>19</sup>. Но и это, по мнению Виссер, современный мир считает чересчур медленным: «По сравнению с микроволновкой, где можно сразу же, как только захотелось, за пару минут разогреть суп, даже по-

сиделки в ресторане фастфуда покажутся чересчур официальным мероприятием, жестко структурированным, а главное — требующим лишних затрат времени... Каждый чувствует себя свободнее в своем личном темпе, т. е. в своей личной спешке»<sup>20</sup>.

«Пищевое ускорение» происходит не только за столом — оно начинается уже на ферме. Химические удобрения, пестициды, интенсивная подкормка, антибиотики, стимуляторы аппетита и пищеварения, гормоны роста, специальные условия выращивания, генетические модификации — все известные современной науке фокусы человек пускает в ход, чтобы сократить расходы, повысить отдачу и заставить урожай и скот расти быстрее. Двести лет назад свинья достигала веса 50 кг примерно к пяти годам, сейчас она уже в полгода весит 90 кг, и поросенка отправляют на бойню прежде, чем у него сменятся молочные зубы<sup>21</sup>. Модифицированный североамериканский лось растет в четыре-шесть раз быстрее<sup>22</sup>. Мелкий землевладелец уступил место промышленному хозяйству, которое производит пищу на конвейере: быстро, дешево, в избытке и по единому стандарту.

Перебираясь из деревень в города, вчерашние крестьяне потеряли связь с землей, зато на ура принимали идею быстрой еды быстрого века. Чем быстрее и проще в обращении (например, полуфабрикаты, а то и вовсе готовая пища), тем лучше. Рестораны с гордостью рекламировали в своих меню супы из консервной банки. В американской цепочке ресторанов Tad's 30 Varieties of Meals замороженные полуфабрикаты готовились в микроволновках<sup>23</sup>. Примерно тогда же крупные цепочки фастфуда подчинились беспощадной логике массового производства, которая в итоге одарила нас гамбургером за 99 центов.

Жизнь все ускорялась, людям понадобилось то же удобство и на дому. В 1954 г. Swanson предложила первый готовый обед: высокотехнологичное блюдо из индейки в мякише кукурузного хлеба, пропитанного соусом, с гарниром из сладкого картофеля и масляного горошка. Мужья пришли в негодование от того, что жены перестали готовить «с нуля», и засыпали компанию гневными письмами, но колесница прогресса катила вперед,

неумолимая, как Джаггернаут\*. Прошло пять лет, и в Японии состоялась премьера другого блюда, ставшего впоследствии классическим «времясберегающим»: лапши мгновенного приготовления. В рекламе все реже восхваляются вкус и питательная ценность продукта, зато все чаще — малые затраты времени на приготовление. «Дядюшка Бен» соблазнял загнанных домохозяек, воркуя: «Длиннозернистый рис... готов за пять минут».

С тех пор как в 1970-х гг. микроволновки расположились в каждом доме, процесс приготовления стал рассчитываться уже не в минутах, а в секундах. На разогревание готового обеда от Swanson в духовке уходило 25 минут — в масштабах новой эры все равно что определять время по солнечным часам вместо кварцевых. Кексы-порошки не пошли, рынок обрушился, точно перестоявшееся суфле: кто же станет тратить 30 минут на возню с этим полуфабрикатом! Ныне самую простую в приготовлении пищу (картофельное пюре или омлет) нам предлагают в формате «мгновенной». В супермаркетах практически любое блюдо можно купить готовым: карри, гамбургер, жареное мясо, суши, салат, рагу, мясо в горшочке, суп. Чтобы угодить нетерпеливым клиентам, старый «Дядюшка Бен» придумал рис, который готовится в микроволновой печи уже за две минуты.

Разумеется, не везде одинаково относятся к еде. Американцы тратят на нее меньше времени, чем любой другой народ (примерно час в день); они наиболее склонны покупать готовую пищу и есть в одиночестве. Британцы и канадцы недалеко от них ушли. Даже на юге Европы, где добная трапеза все еще считается естественным правом человека, в будни люди стараются есть в заданном англосаксами темпе. В Париже, столице гурманства, новейшие кафе — «быстрые рестораны» (*réstauration rapide*) отбивают клиентов у бистро, потому что бистро — уже вчерашний день. В Goûts et Saveurs девятого округа ланч укладывается в 20 минут: вино наливают сразу, едва усевшись за стол, а еда — прямиком из микроволновки. В отеле Montalembert на левом берегу Сены официант приносит все три блюда ланча на одном подносе, словно стю-

---

\* Джаггернаутом называют слепую непреклонную силу.

ард в самолете<sup>24</sup>. Без малого 200 лет назад легендарный французский гастроном Антельм Брилья-Саварен заявил: «Судьба нации зависит от манеры, в которой она питается». Сегодня это звучит словно предостережение. Поспешность вынуждает нас плохо питаться, и последствия уже сказываются. Ожирение стало национальным бедствием — мы заглатываем готовую пищу, изобилующую сахаром и жиром. Всем известно, что происходит с фруктами, которые срывают до наступления зрелости: их перевозят на другой конец мира в контейнерах-рефрижераторах, а потом искусственно доводят до созревания. Авокадо за ночь из каменно-твёрдых превращаются в гнилушки, помидоры приобретают ватный привкус. Гонясь за высокими оборотами и низкой себестоимостью, индустриализированные фермы наносят вред скоту, окружающей среде и конечному потребителю. Интенсивное сельское хозяйство сделалось основным источником загрязнения воды в большинстве развитых стран. В разоблачительном бестселлере «Нация фастфуда» (Fast Food Nation) Эрик Шоссе рассказал о том, как в фарш массового производства зачастую подмешиваются фекалии и другие опасные для здоровья ингредиенты. Ежегодно тысячи американцев травятся гамбургерами с кишечной палочкой<sup>25</sup>. Копните чуть глубже — и поймете, что «дешевая еда» с промышленных ферм не так уж выгодна. Отчет, опубликованный в 2003 г. учеными из Университета Эссекса, подтвердил: британские налогоплательщики ежегодно расходуют £2,3 млрд на возмещение ущерба, который индустриализация сельского хозяйства причиняет окружающей среде и здоровью людей.

Поначалу мы все дружно признали формулу: чем быстрее разделаешься с едой, тем лучше. Мы вечно спешим, пусть же и еда поторопится. Но многие люди уже очнулись и видят, чем оборачивается новая культура «хватай, глотай, беги». Начинается обратное движение (и на фермах, и на кухне, и за столом): мы замедляемся. Во главе перемен — международное движение с красноречивым названием «Медленная еда» (Slow Food).

Рим — столица нации, влюбленной в еду. На тенистых террасах с видом на увитые виноградником холмы Тосканы ланч

может затянуться далеко за полдень. Точно так же и ужин: когда часы бьют полночь, в остериях по всей Италии парочки все еще закусывают прошутто или уплетают равиоли ручной лепки. Однако даже итальянцы ускоряются. Молодой римлянин с большей вероятностью перехватит на бегу бигмак, чем потратит вечер на приготовление пасты. По всей стране множатся заведения фастфуда. Но бой не проигран. Культура «хорошей еды» (*mangiare bene*) все еще присуща итальянскому менталитету. Вполне естественно, что во главе движения за кулинарную неспешность оказалась Италия.

Первый звонок прозвенел в 1986 г., когда очередной McDonald's открылся возле знаменитой Испанской лестницы в Риме. Местным жителям эти забегаловки давно надоели, а тут варвары прорвали уже последний рубеж — пора было дать им отпор. И в ответ на затопивший весь мир поток фастфуда Карло Петрини, знаменитый автор книг о еде, создал движение Slow Food. Полная противоположность McDonald's: свежие местные продукты по сезону; экологические хозяйства; домашние рецепты блюд и неторопливые трапезы с семьей и друзьями. Slow Food также проповедует «экогастрономию», полагая, что тот, кто хорошо ест, может и должен позаботиться так же и об окружающей среде. Но главная цель движения — удовольствие.

Петрини считает, что, начав с еды, удастся затем обуздить одержимость скоростью и в других сферах жизни. Манифест его группы гласит: «Лишь отстаивая тихие радости, мы противоборствуем повальному безумию “быстрой” жизни... Выстроим баррикаду из столов — начнем с защиты “медленной” еды». Это очень своевременный лозунг: ешь со вкусом и спасай планету. Неудивительно, что Slow Food уже насчитывает 78 000 приверженцев в 50 странах мира. В 2001 г. *New York Times Magazine* включил это движение в число «80 идей, которые потрясли мир (или хотя бы его встряхнули)». В качестве символа движение выбрало улитку. Сподвижники между тем отнюдь не страдают ленью. Даже в удушливую июльскую жару центральный офис в Бра, маленьком городе к югу от Туринова, полон молодых, деятельных сотрудников из самых разных стран. Рассылают почту,

редактируют пресс-релизы, оттачивают каждое слово в газете, которую отправляют всем членам организации. Slow Food издает также раз в квартал журнал на пяти языках и весьма авторитетные путеводители по еде и вину. Запланировано составление всемирного каталога непромышленных блюд.

По всему миру активисты Slow Food проводят беседы, семинары, школьные лекции и другие мероприятия, обучая людей радоваться неторопливому наслаждению едой. Главное — научить. В 2004 г. в Поленцо, неподалеку от Бра, открылся университет гастрономических наук: там изучают не только саму еду, но и ее историю, и связанные с различными блюдами чувственные ощущения. Движение Slow Food убедило правительство Италии включить в школьную программу «уроки еды». В 2003 г. Петрини лично помогал правительству Германии составлять план общегосударственной программы «воспитания вкуса».

Экономическая деятельность Slow Food заключается в поиске уникальных, исчезающих блюд и продвижении их на мировой рынок. Движение устанавливает связи между отдельными малыми предприятиями, учит их прорываться сквозь бюрократическую волокиту, рекламирует их продукцию ресторанам, магазинам и гурманам всех стран. Так, в Италии вернули на рынок более 130 видов деликатесов, в том числе чечевицу из Абруццо, черный сельдерей Треви, абрикос из окрестностей Везувия и лиловую спаржу из Альбенги. Не так давно в поле зрения Slow Food попала разновидность дикого сиенского кабана, чья туша некогда украшала пиры средневековой Тосканы. Теперь этот вид свиньи выращивают на тосканских фермах и в урочный срок превращают ее в сосиски, салами и ветчину. Аналогичные проекты реализуются и в других странах. В Греции Slow Food спасает яблоки Firiki и традиционный сыр, пропитанный оливковым маслом. Во Франции именно это движение стоит за возвращением сливы Pardigone и тонкого козьего сыра Brousse du Ruve.

Разумеется, наиболее сильны позиции Slow Food в Европе, с ее богатой традицией местных кухонь. Фастфуд здесь не успел

прижиться. Но и на другом берегу Атлантики заметны кое-какие успехи. В ряды движения влилось уже 8000 американцев. В США по инициативе Slow Food журнал *Time* опубликовал статью о груше Sun Crest из северной Калифорнии: суть в том, что этот плод с райским вкусом не переносит транспортировку. Прочитав статью, гурманы хлынули на плантацию отведать редкостный фрукт.

Slow Food также хлопочет о восстановлении редких и вкусных пород индейки: Naragansett, Jersey Buff, Standard Bronze, Bourbon Red. Именно такие индейки украшали столы каждой американской семьи в День благодарения, пока их не вытеснили беспородные питомцы птицефабрик.

Slow Food смело бросает вызов властям. В 1999 г. было собрано более полумиллиона подписей и удалось внести поправки в проект закона, обязывавшего любого производителя продуктов в Италии, даже самого мелкого фермера, соблюдать строжайшие санитарные правила, которые под силу только корпорациям вроде Kraft Foods. Тысячи традиционных хозяйств были избавлены от бюрократического догляда и сбора множества ненужных бумаг. При поддержке Slow Food производители домашнего сыра объединились в 2003 г. в общеевропейский альянс и отстояли свое право работать с непастеризованным молоком. Вскоре к борьбе за свежее молоко подключится и Северная Америка.

Экологическая программа Slow Food включает отказ от генно-модифицированных продуктов и поощряет органические хозяйства. Пока еще никто не доказал, что органическая еда полезнее или вкуснее, однако очевидно, что общепринятый метод хозяйствования отрицательно оказывается на окружающей среде: загрязняются грунтовые воды, погибают дикие растения, почва истощается. По данным Центра наблюдения за миграцией птиц Smithsonianского университета (Smithsonian Migratory Bird Center), пестициды напрямую или косвенно ежегодно убивают по меньшей мере 67 млн американских птиц. Напротив, хорошо организованная органическая ферма налаживает кругооборот посевов, при котором почва восстанавливается.

ливаются; от вредителей избавляются не столь грубыми средствами — и при этом хозяйство вполне может процветать.

Slow Food борется также за сохранение видового разнообразия. В пищевой отрасли гонка за скоростью приводит к гомогенизации: какой бы продукт ни перерабатывался (птица, помидоры, перец), в интенсивном сельском хозяйстве всегда проще использовать нечто стандартизированное. Фермеров побуждают разводить всего одну породу птицы или вид овощей. За истекшие 100 лет из 200 разновидностей артишока, которые выращивались в Италии, уцелело всего с десяток<sup>26</sup>. Для потребителя сужается выбор ароматов и вкусов, и эти потери скрываются на хрупких локальных экосистемах. Как говорится, не клади все яйца в одну корзину. Если по всему миру разводят одну-единственную породу индейки, ее всю может выкосить какой-нибудь муттировавший вирус.

Поскольку Slow Food покровительствует малым хозяйствам, локальному бизнесу и противостоит спешке, некоторые принимают это движение за противника глобального капитализма. Ничего подобного. Сам по себе глобализм сторонников Slow Food не смущает. Многие продукты местного традиционного производства (сыр пармезан или знаменитый соевый соус) прекрасно выдерживают транспортировку и рвутся на международный рынок. Петрини говорит о «благодеяниях глобализации», подразумевая под этим соглашения внутри различных отраслей, которые позволяют европейским поварам закупать киноа непосредственно с семейной фермы в Чили, а специалисту по копчению лосося с Шотландских гор делиться ноу-хау с японскими клиентами.

Благодеяния глобализации можно воочию наблюдать на регулярно проводимом фестивале «Салоне вкуса» (Salone del Gusto). «Салон вкуса — 2002» на территории бывшего завода Fiat в Турине затмил самые богатые шведские столы и буфеты: здесь представили свою продукцию 500 мастеров из 30 стран. За пять дней праздника плоти 138 000 человек успели пройти вдоль прилавков, пропитаться дивными ароматами, попробовать изысканные сыры, ветчины, фрукты,

сосиски, вина, пасту, хлеб, горчицу, копчености и шоколад. И люди не только пробовали — они знакомились, завязывали связи. Изготовитель саке из Японии обсуждал с разводящим лам боливийцем преимущества интернет-маркетинга. Французские и итальянские пекари сверяли методы размалывания зерна в муку большим камнем.

Куда ни глянь, повсюду принципы Slow Food оборачивались выгодой. Сусанна Мартинес приехала из далекой провинции северной Аргентины рекламировать якон — произрастающий в Андах и почти забытый миром корень<sup>27</sup>. Сладкий, хрустящий, похожий по вкусу на мексиканскую хикаму или водяной орех, якон не опасен для фигуры, поскольку содержащиеся в нем сахара не усваиваются организмом. При поддержке Slow Food Мартинес и еще 40 аргентинских семейств на своих маленьких участках выращивают теперь якон на экспорт. Поступает огромное количество заказов «с другого берега»: модные испанские рестораны спешат включить этот корень в свое меню, и японские магазины не успевают ставить на полки банки с по-видом из якона.

На «Салоне вкуса — 2002» Мартинес буквально сияла оптимизмом:

— Когда видишь это мероприятие, столько разных производителей, понимаешь, что выживают не только самые большие и быстрые. Маленькие, медленные тоже могут добиться успеха. Все больше людей хотят питаться натуральной, не фабричного производства, пищей.

При таком интересе к еде опасаешься, что все посетители «Салона» будут примерно такой же комплекции, как Паваротти. Но нет: лишний вес гораздо чаще нагуливается в Dunkin' Donuts. Правда, радости застолья для приверженцев Slow Food гораздо важнее, чем возможность меняться платьями с Калистой Флокхарт. Вот почему на «Салоне-2002» представляла свои изделия также Елена Миро, итальянский дизайнер, одевающая женщин от 16-го размера и больше\*. Пышнотелая юная модель

---

\* В российской размерной сетке 16-му соответствует 58-й.

Вивиан Зунино раздавала буклеты. О живущих на минералке и латуке королевах подиума отзывалась нелестно:

— От диеты бывает депрессия, — говорила она. — Одно из лучших в жизни удовольствий — посидеть за столом с друзьями и близкими, поесть хорошей еды, выпить вина.

Средних лет мужчина с огромным брюхом прошествовал мимо, отдуваясь и утирая лоб шелковым платком. Он устроился прямиком к бисквитам с прослойкой из халапеньо на американском прилавке.

Вивиан усмехнулась:

— Ну, меру-то, конечно, лучше соблюдать.

Движение за «медленную» еду составляет часть общемировой реакции на ту пищевую отрасль, которая ориентируется только на скорость и объем продукции. Полвека непрерывного роста — и вдруг в 2002 г. McDonald's впервые несет убытки и закрывает часть зарубежных филиалов. Во всем мире едоки стали обходить стороной золотые арки, ибо под этими арками кормят невкусной и нездоровой едой. Бойкот бигмака — форма протesta против глобализации и стандартизации вкуса. По словам британского журналиста Филиппа Хеншера, люди наконец-то поняли, что «символом культуры не может быть горелая котлета на приправленной перекисью кальция булке». Даже на родной почве позиции McDonald's колеблются: американцы подают в суд, обвиняя производителя гамбургеров в ожирении нации.

По всему миру производители еды убеждаются в том, что «медленно и мало» — это не только красиво, но и выгодно. Пять-надцать лет назад на американском пивном рынке доминировали две крупные компании, Miller и Busch. Ныне 1500 малых пивоварен создают пиво по принципам Slow Food. Вернулись и семейные пекарни, напомнив нам о том, что добрый хлеб нуждается не только в муке и дрожжах, но и во многих часах терпеливого приготовления. Муку мелют каменными жерновами, а не покупают дешевую с конвейера: растертая быстро вращающимися валиками мука лишается многих полезных ингредиентов. И подходить тесто должно долго (от 16 часов

до трех дней), чтобы успеть прокваситься и приобрести полноценный вкус. Получается вкусный и полезный хлеб. И эта пекарня на углу еще и восстанавливает человеческие связи. Вот неподалеку от моего лондонского дома два издателя открыли в 2001 г. пекарню «Маяк», чтобы кормить людей райским хлебом и предоставить нам всем место для общения. Утром в субботу здесь всех соседей увидишь, все местные новости переберешь.

Получше живется теперь и цыплятам. На птицефабриках им отводится срок существования всего месяц, в тесном помещении, без солнечного света — попробуйте-ка отличить на вкус эту курятину от тофу. Но фермеры переходят на «медленный» метод выращивания домашней птицы. В Англии, в Лекфорд-эстейт первые три месяца жизни цыплята бегают на воле, а по ночам спят в просторном птичнике. Их мясо плотное, сочное, ароматное. И японские фермеры тоже пытаются привлечь покупателей, которым приелись бройлеры. Возвращаются более вкусные породы, растущие более медленно: хинайдори из Акиты, кохинхинка из Нагои.

Очевиднее всего о торжестве «медленной» еды свидетельствует возрождение традиционных фермерских ярмарок. В больших городах, чуть ли не бок о бок с супермаркетами, фермеры вновь продают напрямую потребителям фрукты, овощи, сыры и мясо. Покупатели могут нюхать и пробовать, и эта еда, как правило, действительно вкуснее: сезонные фрукты и овощи, созревшие на грядке или на дереве, не замученные дорогой. Фермерские рынки предназначены отнюдь не только для богатых гурманов, напротив: здесь цены ниже, чем в супермаркете, ведь магазину приходится тратиться на транспортировку, рекламу, зарплату сотрудникам, хранение. Три тысячи американских фермерских рынков ежегодно зарабатывают более \$1 млрд. Двадцать тысяч фермеров вырвалось из оков индустриального производства.

Многие идут дальше: не покупают фермерские продукты, а растят собственные. По всей Великобритании молодые люди обращаются к муниципальным властям с просьбой предоста-

вить в аренду участок земли. Около моего дома есть такие «наделы»: яппи приезжают на BMW Roadster посмотреть, как расстегают картофель, морковь и перец. Покупатели становятся все более разборчивыми, соответственно и производителям приходится всячески изощряться. Знаменитые шефы готовят теперь из фермерских продуктов. Даже полуфабрикаты и еда навынос предлагаются теперь более высокого качества. В супермаркетах расчищают полки под сыры, сосиски и другие продукты от местных производителей.

Общий знаменатель во всех этих тенденциях — поиск лучшего вкуса. Фабричное производство вышибает из еды ее природный вкус и аромат. Взять хотя бы сыр чеддер. Предлагаемый супермаркетами поточный товар — предсказуемый, скучный. А вот домашний сыр, со всеми традиционными ингредиентами, превращается в калейдоскоп тонких оттенков вкуса — у каждой головки сыра свой.

Neal's Yard Dairy в Ковент-гардене (Лондон) продает 80 видов сыров от английских и ирландских фермеров. Зайти в магазин — праздник для всех органов чувств: за прилавком и на деревянных полках рассыпчатый уэнслидейл соседствует с маслянистым стилтоном. А запах! Запах здесь — царь и бог. Neal's Yard продает «авторские» чеддеры, каждый с собственным характером. Чеддер Keen — мягкий, воскового оттенка, с резким вкусом, в нем ощущаются луговые травы. Montgomery тверже и суще, а вкус — насыщенный, почти ореховый. Lincolnshire Poacher — ровный, нежный на вкус, со сладостью альпийских лугов. Шотландский чеддер с острова Мулл, где мало травы и коровы питаются бардой местного пивоваренного завода, намного бледнее других, а вкус у него — лесной, чуть ли не дичи.

Разве может фабричный сыр соперничать с этим разнообразием радостей? Его сжуешь, но толком ничего не прочувствуешь. Ароматы же фермерского сыра неторопливо расцветают во рту и задерживаются там надолго, дразнят нёбо, как тонкое вино.

— Бывает так, что человек попробует сыр и двинется дальше: ничего, дескать, особенного, — рассказывает Рэн-

дольф Ходгсон, основатель Neal's Yard Dairy. — Но минуту спустя вкус «доходит», и покупатель возвращается к нам: «Надо же, а сыр-то вкусный!»

Производство продуктов по принципам Slow Food — только начало. Вдруг помешанные на полуфабрикатах люди стали выделять время для приготовления ужина и на саму трапезу. Все больше туристов летят в Тоскану, а то и в Таиланд отведать местную кухню. Итальянская молодежь записывается на кулинарные курсы и учится тому, о чем их мамы уже давно забыли. В США в качестве корпоративного мероприятия предлагается совместное приготовление пира на всю компанию. Знаменитых поваров — Найджеллу Лоусон, Джейми Оливера, Эмерил Лагасс — непрерывно показывают по телевизору, их книги продаются миллионными экземплярами. Конечно, среди телезрителей встречаются извращенцы, которые смотрят на совершаемые мэтрами чудеса, а сами уплетают готовую лапшу или пиццу с доставкой на дом. Но даже эти затравленные соглашаются с принципом: «Успокойтесь, помедленнее, ешьте с удовольствием».

Япония еще недавно была оккупирована фастфудом, но сегодня пробивается и «медленная» еда. Среди молодых готовить стало чрезвычайно модно. Многие японцы, устав от одиноких ужинов перед телевизором, возвращаются к радостям совместных трапез. Выросли объемы продаж чабудай — круглых переносных столиков, за которыми устраивается несколько человек. Прививаются принципы Slow Food и в суэтивом Нью-Йорке. В очередной приезд мне показалось, что город — все тот же вечно кипящий котел, люди несутся по улицам энергично и целеустремленно, не замечая летней жары. Посреди дня перехватывают кто багет, кто готовый салат. Первый же попавший мне в руки журнал сообщил, что время, отведенное на бизнесланч, сократилось в среднем до 36 минут<sup>28</sup>. И тем не менее даже здесь, в Нью-Йорке, сегодня появляются люди, ценящие неторопливую еду. Например, 30-летние супруги Мэттью Ковасевич и Кэтрин Крейтон, работающие вместе в маркетинговой компании на Манхэттене. Как многие жители «Большого

яблока», они раньше почти не заходили на кухню: разогреют готовый суп, добавят консервированный соус в макароны — и в гостиную, ужинать перед телевизором. Отпуск на юге Европы изменил их жизнь. Я приехал к ним в гости в Бруклин, меня усадили за обеденный стол, налили калифорнийского шардоне, угостили органическим козьим сыром с домашним соусом из красного перца.

Здоровяк Мэттью с пылом неофита рассказывает историю своего приобщения к Slow Food:

— Мы в Штатах думаем, что мы круче всех, потому что делаем все быстро. Такой образ жизни засасывает человека без остатка. Но поглядите, как едят французы или итальянцы: не торопясь, уважают свою еду, и вы поймете, что наш образ жизни неправилен.

Вернувшись из Европы, Мэттью и Кэтрин перестроили свою жизнь по рекомендациям Slow Food. Они перестали наскоро перекусывать, не отходя от холодильника, и ужинать перед телевизором. Теперь они вместе готовят ужин и садятся за стол. Когда рабочий день отнимает 12 часов и готовить некогда, супруги все равно добавляют штрих «медленной» еды к своему ужину: жареного цыпленка приходится брать в супермаркете, но салат они делают дома. Или по меньшей мере накроют стол, чтобы с толком насладиться покупной пиццей. Их еда стала намного вкуснее, и выходные по большей части организуются вокруг еды. В субботу утром Мэттью и Кэтрин инспектируют фермерский рынок на Гранд-армии-плаза. Кэтрин печет пироги с сезонными фруктами и овощами: с клубникой, ревенем, голубикой, персиком, яблоками, а Мэттью сам готовит песто. Воскресное утро целиком посвящается изысканному соусу для барбекю, долгому изящному танцу: мелко нарубить, истолочь, помешать, довести до кипения, попробовать, приправить, а порой и просто подождать.

— В этом и есть самый смак: не торопиться, — говорит Мэттью.

Оказывается, приготовление пищи — не скучная домашняя обязанность. Мы соединяемся с тем, что мы едим: с историей

этого продукта, с его вкусом; съеденное становится частью нашего организма. А как здорово готовить еду для угощения! Когда времени вдоволь, когда спешка исключена из рецепта, процесс приготовления пищи успокаивает и снимает напряжение. Почти как медитация. «Медленный» режим питания помог Мэттью замедлиться и в других сферах жизни.

— В таком городе, как Нью-Йорк, сжимаешься в тугую пружину и торопишься, торопишься, — рассуждает Мэттью. — Готовка — оазис неспешности. Здесь я восстанавливаю силы и учусь жить не так поспешно и поверхностно, как большинство горожан.

Улучшились и их отношения, что, впрочем, неудивительно. Совместное приготовление пищи, совместная трапеза скрепляют узы между близкими. Слово «компания» происходит из латыни и означало буквально «со-хлебье». Неторопливый ужин успокаивает, освобождает от грубой поспешности современной жизни, делает человека более расположенным и любезным. Проживающие в Британской Колумбии индейцы квакиутл опасаются, что торопливая еда «ведет к гибели мира: люди становятся агрессивными»<sup>29</sup>. Оскар Уайльд один из своих афоризмов со свойственной ему колкой ironie посвятил еде: «После хорошего обеда всякому простишь, даже родному брату»\*.

Общая трапеза способствует не только сплочению семьи. Исследования, проведенные в нескольких странах, показали, что дети, выросшие в традициях семейного ужина, как правило, лучше учатся, не так подвержены стрессу, менее склонны с ранних лет пристраститься к курению и алкоголю. Нормальный ланч пошел бы на пользу и работе, вопреки нынешней манере перекусывать не отрываясь от монитора. Джесси Йоффе, сотрудница бухгалтерской фирмы в Вашингтоне, много лет питалась перед компьютером: боялась, что босс-трудоголик не одобрят выход на ланч даже в не слишком напряженный день. Однажды, жуя салат и проверяя контракт, Джесси вдруг заметила, что перечитывает один и тот же абзац в шестой раз, ничего тол-

---

\* Пер. с англ. Н. Дарузес.

ком не соображая. Тут-то она и решила проводить обеденный перерыв вне конторы, и пусть босс хоть лопнет от злости. Теперь она ест в парке или в кафе рядом с работой, часто встречается на полчаса с друзьями. Джесси сбросила три кило лишнего веса и открыла в себе новые источники сил.

— Поразительно: боишься оторваться от рабочего стола и не справиться с работой, а все оказывается наоборот, — раздуется Йоффе. — Теперь я за ланчем отдыхаю и потом успеваю сделать гораздо больше.

Босс вроде бы не заметил своевольных изменений в расписании, зато работу Джесси отметил и недавно похвалил ее за исполнительность.

Несспешная еда положительно оказывается на фигуре, потому что мозг успевает получить от желудка сигнал: «Довольно, я наполнился». Доктор Патрик Серог, диетолог из парижской больницы Биша, говорит: «Сигнал из желудка в мозг поступает через 15 минут после наполнения, и если человек ест быстро, сигнал запаздывает: сам того не замечая, человек каждый раз съедает больше, чем нужно. Вот почему гораздо полезнее есть медленно»<sup>30</sup>.

Всякий, кто пробовал посидеть на диете, знает, как трудно менять свои привычки. И все же от фастфуда люди в состоянии отказаться, особенно если отучать их смолоду. Некоторые английские школы ввели экскурсии на фермы: показывают ученикам, откуда берется еда. В других школах дети сами разрабатывают меню и готовят блюда для столовой. При наличии выбора многие ребята предпочтут повозиться с настоящей едой, а не заглушать голод снеками. В Канаде Джейф Крамп, не жалея времени, переучивает молодежь. Он вырос в доме, где семейная трапеза состояла из хот-догов, но стал шеф-поваром в ресторане при фермерском рынке под Торонто. Сейчас, в 31 год, Джейф возглавляет Slow Food провинции Онтарио.

— Я живое доказательство того, что капельки любознательности достаточно: человек сам разберется и полюбит хорошую еду, — рассказывает Джейф.

Я присоединился к нему теплым сентябрьским вечером на одном из мероприятий кулинарной конференции, что проводилась в центре Торонто в одной из поварских школ. Пятнадцать детей в возрасте от 9 до 16 лет расселились в главной аудитории вокруг деревянного стола. По большей части это отпрыски среднего класса, их занятые родители скармливают детям полуфабрикаты, слегка сдобренные чувством вины. Задание: сравнить готовый обед от Kraft с теми же блюдами в версии Slow Food. Крамп в белоснежном халате начинает колдовать: выкладывает ингредиенты домашней пасты с сыром — молоко, масло, яйца, сыр, пасту, соль и перец. Рядом высыпает содержимое коробки Kraft Dinner: сухие макароны и пакетик ярко-оранжевого порошка. Пока Крамп перечисляет химические элементы в составе готовой пищи, его помощник варит в кастрюле из нержавеющей стали макароны Kraft Dinner, высypает туда же оранжевый порошок, добавляет молока и масла. Крамп достает из духовки заранее приготовленные дома макароны с сыром. Ученики снимают пробу. Несколько минут тишины: дети сосредоточенно жуют. А потом как с цепи срываются: шум, гам, каждый норовит перебить всех и высказать свое мнение. Из 15 экспертов 12 предпочло версию от Slow Food.

Тринадцатилетняя Сара говорит:

— Когда ешь Kraft Dinner, не задумываешься, вкусно или невкусно: поел, и ладно. Но когда рядом лежат настоящие макароны с сыром, видишь, до чего же готовый обед от Kraft химический. Противный. У Джейфа еда гораздо вкуснее. И сыр настоящий.

Крамп раздает детям бумажки с рецептом. Некоторые высказывают робкую надежду, что родители станут готовить это вместо Kraft Dinner, Сара же уверена, что справится сама.

— Это я приготовлю! — говорит она, пряча рецепт в рукав.

О Slow Food часто отзываются как о клубе роскошествующих эпикурейцев. Трюфели ценой несколько сот долларов действительно фигурировали на «Салоне-2002». Но было бы несправедливо упрекать это движение в элитарности, ведь,

кроме дорогой гурманской еды, предлагается немало бюджетных вариантов.

«Медленная» еда необязательно дорогая. Сезонные овощи и фрукты зачастую стоят дешевле на фермерских рынках. Спрос растет, растет также эффективность органического хозяйства, а цены снижаются. В депрессивных районах Великобритании появляются кооперативные магазины, где можно без лишних расходов приобрести продукцию местных фермеров и советы по приготовлению. Кстати, готовить дома выгодно. Домашняя еда не только вкуснее полуфабрикатов, она и обходится дешевле. Свежие яйца стоят в 20 раз дешевле порошкового омлета.

С другой стороны, многие виды «медленной» еды по определению стоят дороже продуктов массового производства. Бургер с мясом бычков, переведенных на подножный корм, не может конкурировать по цене с воппером, и бегающие по двору цыплята обходятся фермеру дороже, чем бройлеры. За хорошее питание приходится платить. Проблема в том, что люди привыкли к дешевой еде. Пятьдесят лет назад обычная европейская семья тратила на еду до половины своих доходов. Сегодня — 15%, а в Великобритании и США даже меньше. У итальянцев 10% дохода уходит на мобильные телефоны и 12% — на еду<sup>31</sup>. Но грядут перемены. Данные опросов подтверждают, что после эпидемии коровьего бешенства люди готовы тратить на еду больше времени и денег.

Вдохновившись этой тенденцией к торможению в пищевой отрасли и желая испробовать на деле принципы Петрини, я взялся отыскать идеальный образец «медленной» еды. Поиски привели меня в Борджо-Верецци, популярный морской курорт неподалеку от Генуи. Разгар лета, все подступы к пляжу забиты отдыхающими итальянцами, которые в шлепанцах переходят из бара в джелатерию и далее. Я пробрался сквозь толпу и поднялся к узким мощеным улицам старого города, направляясь в Da Casetta, семейный ресторан, особо выделенный путеводителем Slow Food. Явился я туда ровно в восемь вечера, чтобы подтвердить заказ столика на более поздний час. У дверей уже стояли первые посетители, молодая парочка.

Чинция Морелли, член семьи и партнер семейного дела, вежливо попросила их подождать:

— Извините, мы пока еще готовим антипasti, — сказала она. — Можете выпить или пройтись, мы вас позовем.

Парочка, нисколько не разочарованная, двинулась дальше по улочкам старого города. Улыбки на лицах этих молодых людей явно говорили: «Такую еду можно и подождать».

Полтора часа спустя я вернулся к ужину, нагуляв огромный аппетит и большие надежды. Закуски-антипasti готовы: красятся, словно эскадра миноносцев на приставном столике. Чинция проводила меня на дощатую веранду, где из-за каждого столика открывался вид на страничку буклета «Отдых в Италии». Ресторан Da Casetta пристроился в нижней части идущей под уклон площади, со всех сторон эту пьяццу окаймляют деревья. По одну сторону над красной черепицей крыши взметнулся шпиль церкви XVIII в.; каждые полчаса томно звонят колокола. По мощеной площади рассыпались кучками одетые в белое монахини, перешептываются, как школьницы на переменке. В тени укрылись влюбленные. С балконов доносится детский смех.

Мой сотрапезник явился в Da Casetta с опозданием почти на полчаса. Витторио Маньони, 27 лет. Уже без пяти десять, а он не спешит сделать заказ. Уселся напротив меня, закурил сигарету и пустился рассказывать о каникулах на Сицилии. Тамошние рыбаки натягивают сеть между лодками и ловят тунца. Затем Витторио подробно описал различные способы приготовления рыбы прямо на берегу: прозрачное карпаччо, горячие, снятые с гриля и сбрзнутые лимонным соком ломти, наваристая уха.

От его рассказа слюнки текли, так что мы оба с облегчением увидели возле нашего столика официанта по имени Пьерпаоло Морелли с внешностью Джона Макинроя, только без залысин. Пьерпаоло разъяснил нам, как в Da Casetta осуществляются принципы Slow Food. Почти все фрукты и овощи в меню, а также цветы выращены в собственном саду. Блюда — традиционные лигурийские, все сделано собственными руками *con*

*passione* («со страстью»). Никаких перекусов, торопливые клиенты пусть ищут другое место.

— Это — антифастфуд, — провозгласил Пьерпаоло, и я, повернув голову, заметил ту молодую парочку, которой пришлось прогуляться в ожидании закусок. Молодой человек держал у губ своей спутницы креветку, девушка медленно, поддразнивая, откусывала кусочек за кусочком, ее ладонь касалась щеки молодого человека.

Мы заказали ужин и призадумались над картой вин. Пьерпаоло пришел нам на помощь. Негромко повторяя названия выбранных нами блюд, он в задумчивости поглаживал подбородок и поглядывал на ночное небо в поисках вдохновения. Прошла, казалось, вечность, и официант изрек свой приговор:

— К вашему ужину идеально подойдет лигурское белое, — сказал он. — Пигато, с небольшой примесью верментино. Я знаком с виноделом.

Тут же подали вино: прекрасное на вкус, легкое, свежее. Затем явилось блюдо всевозможных закусок. Дивная смесь: крошечная пицца; кусочек торта из спаржи; цуккини, фаршированные яйцом, мортаделлой, пармезаном, картошкой и петрушкой. В самом центре блюда — драгоценности императорской короны: крошечные луковички (*cipolline*), обжаренные в уксусе. Эта амброзия — плотная, податливая, сладкая и терпкая.

— Отец собрал луковички сегодня утром в нашем огороде, — сообщил Пьерпаоло и направился к соседнему столику.

Хотя мы изрядно проголодались, кушали мы медленно, смахивая каждый кусочек. Со всех сторон нас окружали дразнящие ароматы, в бокалы лилось вино, в прохладном вечернем воздухе звенел смех. Разговоры десятков людей сливались в негромкую, сладостную симфонию.

Как истинный итальянец Витторио был готов говорить о еде и о том, как ее готовить, бесконечно. Его фирменное блюдо — паппарделле с креветками. За ужином он подробно излагает мне рецепт. Нельзя пренебречь ни единой деталью.

— Томаты берем маленькие, сицилийские, — уточняет он. — Режем их пополам, мельче нельзя.

Есть у него и другое любимое блюдо — спагетти с моллюсками.

— Непременно, непременно процеживай соус из-под моллюсков, иначе в нем останутся мелкие частицы, — наставляет Витторио, размахивая виртуальным черпаком. Мы начисто вытираем блюдо из-под закусок хрустящей корочкой домашнего хлеба и обсуждаем различные способы приготовления ризotto.

Настало время первого блюда, *primo piatto*. У меня — тестароли (*testaroli*) с белыми грибами. Тестароли — плоская паста, которую отваривают, охлаждают, режут и варят снова. Каким-то образом она остается *al dente* и в то же время приобретает приятную податливость.

Грибы местного сбора имеют выраженный земляной вкус и вместе с тем в них ощущается легкость. Фантастическое сочетание!

Витторио выбрал другое лигурийское блюдо — улиток в ореховом соусе (*lumache alla verezzina*). И это великолепно.

Постепенно тема разговора сменилась. Витторио заговорил о том, насколько жители северной Италии «современнее» своих южных соотечественников.

— Когда я приезжаю в Неаполь, во мне с первого взгляда узнают северянина.

Потом мы затронули еще одну великую итальянскую страсть — *calcio*, футбол. Витторио утверждал, что у «Ювентуса», за который он болеет, все еще остается шанс выиграть кубок Европы, хотя клуб и перепродал Зинедина Зидана, центрального нападающего, лучшего, на взгляд многих, игрока в мире. От футбола — к личным темам. Витторио признался, что, как многие итальянцы, все еще живет с мамочкой.

— Хорошо жить в итальянской семье, — усмехнулся он. — Тебя покормят, одежду постирают. Но сейчас у меня появилась невеста, и я скоро перееду к ней.

Наевшись улиток, Витторио воспел гимн Slow Food. Особенno ему нравятся совместные трапезы членов этого движения, многочасовое неспешное вкушение пищи. Он уверен, что будущее за Slow Food.

— У McDonald's еда ненастоящая: сытная, но не питательная. Людям надоела такая пища — без вкуса, без прошлого, без корней. Пора предложить людям что-то получше.

И словно откликнувшись на этот призыв, возле столика возникает Пьерпаоло с главным блюдом — *carpon magro*. Насколько я понимаю, именно это блюдо можно было бы назначить символом Slow Food. Слои морепродуктов, зеленой сальсы (*salsa verde*), картофеля и копченого тунца. Четыре повара трудятся три часа подряд, готовя 12 порций *carpon magro*: вынимают моллюсков из раковин, очищают рыбку от костей, чистят овощи, режут. Но дело того стоит: это подлинное произведение искусства, брак моря и земли.

За этим шедевром поварского искусства Витторио вдруг бросает бомбу:

— Должен вам признаться, — смущенно говорит он, — иногда я захожу в McDonald's.

Тягостное молчание. Человек за соседним столиком, упенно гладивший жареного кролика, оглядывается с возмущением, будто рядом кто-то испортил воздух.

— Что-что? — переспрашиваю я. — Отступник! Да это же все равно, как если бы раввин съел бутерброд с ветчиной!

Но вино и собственная искренность придают Витторио отваги, и он готов отстаивать право на ересь.

— В Италии очень мало вариантов быстрого перекуса: либо идешь обедать в ресторан, либо перехватываешь на ходу кусок пиццы или сэндвич в неопрятном баре, — поясняет он. — Много чего плохого можно сказать о McDonald's, но там хотя бы чисто.

Он отхлебывает глоток вина. Человек с жареным кроликом внимательно прислушивается, брови его поднялись домиком, как у мультишки.

— Конечно, после McDonald's я чувствую себя так, будто в чем-то провинился, — говорит Витторио. — Но мне кажется, другие члены Slow Food тоже порой там едят.

Эту маленькую тайну мы заедаем остатками *carpon magro*. Настало время десерта. Пьерпаоло? А, вон он, выметает осколки

стекла из-под соседнего столика. Официант подходит к нам обсудить *dolci*. Приносит сладкое: шоколадный торт с капелькой маскарпоне и кремом сабайоне, яблочный шербет, клубничное желе со взбитыми сливками. Все изысканно, особенно с местной мальвазией: шелковистой, сладкой, оттенком напоминающей кленовый сироп.

— Великолепно! — мурлыкает Витторио.

Уайлд прав: после хорошего обеда можно простить кого угодно и что угодно. В послеобеденной нирване, в божественном состоянии сытости и всеобщего благополучия постыдное признание Витторио растворяется, забывается бесследно. В компанейском молчании мы пьем крепкий эспрессо. Пьерпаоло ставит на стол бутылку граппы и две рюмки. Еще немного выпивки и болтовни. Мы засиделись: все гости уже разошлись. Семья Морелли выходит из кухни на веранду подышать свежим воздухом. Всем хорошо, все настроены на благодушный лад.

Украдкой я глянул на часы: 1:25 ночи! Я просидел за столом четыре часа — и ни на минуту мне не стало скучно, не одолела суэта. Время текло незаметно, словно вода в каналах Венеции. Наверное, именно поэтому тот ужин оказался одним из самых памятных в моей жизни. Прошло больше года, но сейчас, когда я пишу эту страницу, я все еще отчетливо могу припомнить горьковатую сладость *cipolline*, тончайшие ноты морепродуктов в *carpon magro* и шорох листьев на окутанной ночью пьяцце.

После такого ужина сама собой приходит мысль: будущее принадлежит Slow Food. И тем не менее движение сталкивается с серьезными препятствиями. Всемирная пищевая индустрия выстроена так, чтобы с минимальными затратами производить максимум продукции, и сами производители, компании-перевозчики, гиганты фастфуда, рекламщики, супермаркеты, промышленные фермы — все заинтересованы в статус-кво. В большинстве стран система законодательства, поставок, субсидий нацелена против «медленных».

Поборники статус-кво утверждают, что прокормить человечество, численность которого к 2050 г., по прогнозам, достигнет 10 млрд, возможно лишь с помощью индустриализи-

рованного производства. Казалось бы, сущая правда: нужно ускорить производство пищи, чтобы никто не остался голодным. Однако современное хозяйство губит самое себя. Промышленное производство пищи антиэкологично. Некоторые специалисты уже предупреждают: чтобы прокормить мир, нужно от крупных монопроизводств вернуться к небольшим фермам с разнообразной продукцией, с экологическим равновесием между растительными культурами и животными. Постепенно эта мысль укореняется в Евросоюзе. В 2003 г. ЕС наконец-то решился реформировать политику в области сельского хозяйства: поощрять фермеров не за количество, а за качество продукции и за бережное отношение к окружающей среде.

Slow Food не дает нам нереалистичных ожиданий. Всем понятно, что невозможно каждый прием пищи превратить в четырехчасовое пиршество — уж никак не в современном мире. Мы живем в век скоростей, и порой нет другого выхода, кроме как съесть фастфуд. Иногда нужно перехватить сэндвич на бегу, чтобы не свалиться. И все же некоторые идеи Slow Food можно перенести к нам на кухню, позаимствовать кое-что из правил Da Casetta. Начинать надо с исходных материалов: берем только местные, сезонные продукты. Покупаем мясо, сыр и хлеб у сознательных производителей. Можно попытаться вырастить кое-какие травки (мяту, петрушку, тимьян) самостоятельно, в садике возле дома или даже на балконе.

Следующий шаг — начать готовить. После долгого изнурительного дня на работе хочется закинуть в микроволновку готовую еду или заказать тайские блюда с доставкой. Но человек должен разумно управлять своими желаниями. Подавим этот порыв — найдутся и время, и силы, чтобы немножко помахать ножом, что-то сварить, что-то поджарить. На личном опыте я убедился: делаем глубокий вдох и перешагиваем порог кухни — и лень, это ощущение, этот миф, что готовить некогда и неохота, тут же развеивается. Здесь ждут не только гастрономические удовольствия: когда раздавленные дольки чеснока падают в раскаленное масло и начинают скворчать,

## Без суэты

весь накопленный за день стресс словно бы тает на той же горячей сковороде.

Не всякий раз готовка превращается в долгий и тяжкий труд. Вместо того чтобы дожидаться доставки пиццы, можно за то же время приготовить полноценный ужин. Не *carpon magro*, разумеется, но и в меню «медленной» еды есть блюда, которые готовятся быстро. В книжном отделе «Салона вкуса» я нашел журнал с рецептами на четверть часа: там и паста с томатами, и грибной суп. Еще один вариант: заготовьте больше, чем требуется на один раз, и заморозьте излишки. Назавтра вместо покупных полуфабрикатов или карри с доставкой вы воспользуетесь этим запасом. Моя семья стала заказывать гораздо меньше готовой еды — и мы сэкономили целое состояние, потому что в морозилке у нас всегда под рукой сделанный нами же чили кон карне и чечевичный дал. Правила «медленной» еды любому пойдут на пользу. Невозможно наслаждаться пищей на бегу или перед телевизором, за монитором компьютера. Это не трапеза, а заправка. Вот когда замедлишься, со средоточишься на еде — тогда почувствуешь вкус. За столом я стал получать гораздо больше удовольствия от еды, чем прежде, когда я пристраивал тарелку на коленях, таращась на вчерние новости или очередную серию «Друзей».

Мало у кого хватит времени, денег, сил и самодисциплины соблюдать принципы Slow Food всегда и повсюду. Таков уж наш стремительный XXI в. Тем не менее потихоньку мы учимся замедляться. Мысль о «медленной» еде проникает в сознание людей и покоряет планету, потому что она отвечает нашим элементарным потребностям: вкусно кушать, чувствовать себя здоровыми и счастливыми. Антельм Брилья-Саварен прекрасно сформулировал эту мысль в бестселлере 1825 г. «Физиология вкуса»: «Радости застолья взятыны каждому человеку, из любой страны, в любую историческую эпоху. Эти удовольствия могут сочетаться с любыми другими; вкус к ним сохраняется дольше, и мы утешаемся ими, пережив все прочие».

## ГЛАВА 4

# ГОРОДА: СТАРОЕ СЛИВАЕТСЯ С НОВЫМ



*Прибой житейский, и всегда проворный,  
Несется в городах с двойным напором,  
Но как он грязен здесь, как возмущен,  
А сквозь село течет спокойно он.*

Уильям Каупер. Отставка (Retirement)

Побывавши с Карло Петрини, я отправился пешком обходить Бра. Даже в будний день город, ставший штаб-квартирой Slow Food, сулил уют и покой. Местные жители зависают с чашкой кофе вокруг уличных столиков, сплетничают, наблюдают за тем, как протекает жизнь. На тенистых окаймленных деревьями площадях, где воздух насыщен ароматами лаванды и лилий, старикистатуями замерли на каменных скамейках. Любой прохожий находит минутку сказать: «Bion giorno!» В этой местности правила *dolce vita* приобрели силу закона: в 1999 г. Бра и еще три города Италии подписали обязательство преобразиться в убежище от безумных скоростей современного мира. Все аспекты городской жизни здесь пересмотрены в соответствии с принципами Петрини: удовольствие превыше прибыли, человек важнее работы, неспешность приятнее суеты. Это новое движение получило название Cittaslow («Медленные города»). На данный

момент к нему присоединилось уже 30 городов\*, в том числе и за пределами Италии.

Для жителя задыхающегося в гонке Лондона соблазнительна сама мысль добавить к слову «город» эпитет «медленный». Чтобы убедиться, что это не сумасбродная мечта и не рекламный ход, я взял интервью у Бруны Сибилле, заместителя мэра Бра и активиста Cittaslow. Мы встретились в конференц-зале на первом этаже мэрии, красивого здания XIV в., Бруна стояла у окна, любуясь океаном красных терракотовых крыш, среди которых тут и там вздымались церковные шпиши. Молодой человек лениво катил на велосипеде через площадь, и заместитель мэра поглядела на него с одобрительной улыбкой.

— Сначала Медленное движение казалось хобби: кучка людей хочет неторопливо и вкусно поесть. Но оно превратилось в охватывающий все аспекты нашей цивилизации разговор о том, как жить по-человечески, а не в постоянном неистовстве, — неторопливо рассказывала Бруна. — Трудно плыть против течения, но мы убедились, что «медленная» философия помогает в управлении городом.

Манифест Cittaslow состоит из 55 обязательств: сократить транспорт и шум, создать больше зеленых и пешеходных зон, поддерживать местных фермеров и те магазины, рынки, рестораны, которые предлагают их продукцию, поощрять экологические технологии, сохранять местные традиции (не только кулинарные), воспитывать дух добрососедства и гостеприимства. Лидеры этого движения верят, что реформа окажется чем-то большим, чем сухой перечень пунктов; они верят, что изменится сама философия городской жизни. Бруна пылко проповедует «новый микроклимат города, принципиально новое отношение к жизни».

Иными словами, Cittaslow — нечто большее, чем снижение скорости для чересчур разогнавшихся городов. Это движение стремится создать такую среду, где люди смогут противостоять

---

\* На момент сдачи книги в печать по данным официального сайта <http://www.cittaslow.org>.

давлению современной жизни: не сверяться все время с часами, не пытаться действовать все быстрее. Серджио Контеджакомо, молодой финансовый консультант из Бра, чуть ли не стихами описывает жизнь в «медленном» городе:

— Избавляешься от одержимости временем, — говорит он. — «Медленный» город официально разрешает человеку расслабиться, подумать, задаться вечными вопросами бытия. Мы освобождены от бури и натиска современного мира: «прыгай в машину, гони на работу, потом на такой же скорости домой». Мы ходим пешком, встречаемся по дороге со знакомыми. Да мы словно в сказку перенеслись!

Но при всей ностальгии по более спокойным и благосклонным к человеку временам, активисты Cittaslow отнюдь не превращаются в луддитов. Это не обскуранты, не отсталые технофобы, нет. Они бережно относятся к традиционной архитектуре, ремеслам и кухне, однако берут и все лучшее, что может предложить современный мир. Присматриваясь к любому новшеству современной жизни, Cittaslow задается вопросом «Выигрывает ли от этого качество жизни?», и если ответ положительный, «медленный» город охотно принимает новейшие технологии. По средневековым улочкам Орвието, «медленного» города на скалистом холме в Умбрии, бесшумно скользят электробусы. Движение Cittaslow активно использует Интернет для пропаганды «хорошей жизни», *buon vivere*.

— Нужно прояснить с самого начала: Cittaslow вовсе не пытается остановить ход времени или повернуть стрелки часов вспять, — поясняет Бруна. — Мы не собираемся жить в музее или изгонять фастфуд как бесовство — мы ищем такое равновесие между традициями и современностью, которое обеспечит нам хорошую жизнь.

Медленно, но верно Бра исполняет все 55 обязательств. Исторический центр закрыт для транспорта, удалены сетевые магазины, запрещена яркая неоновая реклама. Лучшие помещения отводятся семейному бизнесу, в том числе магазинам, которые торгуют домотканым полотном и мясными деликатесами. Мэрия субсидирует ремонтные работы, при кото-

рых используются типичная для региона медовая штукатурка и красная черепица. В больницах и школьных столовых корямят традиционными блюдами из местных органических фруктов и овощей вместо прежнего фарша и завозных продуктов. Восстановлена добрая итальянская традиция, исключающая какие-либо переработки: маленькие магазинчики Бра закрываются по четвергам и воскресеньям.

Горожане, по-видимому, довольны переменами. Им нравятся новые деревья и скамейки, пешеходные зоны, изобильные рынки. Откликнулась и молодежь. В бассейне в соответствии с правилами «медленного» города выключили поп-музыку, и приветливый владелец Фабрицио Бенолли говорит, что даже юные посетители готовы воспринимать что-то поинтереснее изматывающего, «унифицированного» образа жизни, который культивируется MTV.

— Они стали понимать, какое удовольствие приносит спокойный, «медленный» образ жизни, — говорит он. — Чем заглатывать колу в шумном баре, лучше наслаждаться местным вином в баре с негромкой музыкой.

Присоединившись к Cittaslow, итальянские города вдохнули новую жизнь в свою экономику, заметно сократилась безработица. Магазинчики, где продают рукодельные сосиски и шоколад, а также ярмарки, куда свозят местные деликатесы (белые трюфели, красное вино дольчетто), привлекают тысячи туристов. В сентябре город уставлен лотками, на которых производители сыра со всей Европы выкладывают свой товар. Бруно Боггетти расширил ассортимент деликатесов, поскольку спрос на высококачественную еду заметно вырос. Теперь Боггетти продает всевозможный местный товар: жареные перцы, трюфели, свежую пасту, перченое оливковое масло. В 2001 г. он обустроил у себя в подвале погреб для вин из региона.

— Медленное движение преобразило мой бизнес, — сказал мне 58-летний предприниматель. — Люди перестали хватать быстрое и дешевое — а ведь именно к этому призывает их глобализация — они научились замедляться, думать, наслаждаться тем, что сделано человеческими руками, а не машиной.

Cittaslow уже оказывает влияние и на демографию. В Италии, как и в других странах, давно наблюдается отток молодежи из сельской местности и малых городов к ярким огням крупных центров. Но теперь обаяние высокоскоростной и высокостressовой городской жизни рассеялось, и многие возвращаются домой в поисках покоя. Даже уроженцы больших городов присоединяются к попятному движению. У прилавка джелатерии в Бра я столкнулся с Паоло Гусарди, молодым ИТ-консультантом из Турингии, мощного промышленного города в 50 км от Бра. Паоло подыскивал себе квартиру в историческом центре.

— Турин — это гонка, гонка, гонка. Я больше не могу, — говорил он, поглощая шоколадно-мятное мороженое. — «Медленная» философия — это реальная альтернатива.

Гусарди собирается работать в Бра удаленно, разрабатывая веб-сайты и программы для бизнеса, а в Турин будет ездить только на встречи. Основные его клиенты уже согласились на такие условия.

Конечно, движение Cittaslow только зарождается, и по большей части можно говорить не об успехах, а о первых шагах. Хватает и проблем. Хотя жизнь в Бра стала приятнее, многие местные жители все еще жалуются на слишком высокий темп. Лучана Александрия, владелица магазина по продаже кожаных изделий в центре города, живет все под таким же стрессом, как и до принятия декларации Cittaslow.

— Политики могут сколько угодно болтать о замедлении, но в реальной жизни все не так просто, — ворчит она. — Чтобы поддерживать достойный уровень жизни, приходится вертеться.

Успех Cittaslow имеет и оборотную сторону: «медленная» жизнь привлекает чудаков и туристов, а с ними в город врывается шум, скорость, суета. К тому же, как убедились поборники Cittaslow, иные реформы не приживаются. Например, не удается снизить уровень шума: итальянцы, хоть что с ними делай, будут орать на ходу в мобильный телефон. В Бра увеличили штат дорожной полиции, но какой же итальянец не любит быстрой

езды? И по «медленным» городам (за пределами пешеходных улиц, разумеется) проносятся автомобили и скутеры Vespa.

— Люди продолжают нарушать правила, как и по всей Италии, — вздыхает Бруна. — В этой сфере итальянцев замедлить очень трудно.

И все же главное: движение Cittaslow открыло новый фронт в борьбе против скорости. К 2003 г. в нем официально состояло 28 итальянских городов, и еще 26 готовилось пройти аттестацию на звание «медленного». Посыпались запросы из других европейских городов, даже из Австралии и Японии. В движение уже включились два норвежских города (Сокндал и Левангер) и один британский (Ладлоу). Скоро в него примут двух «немцев»: Херсбрук и Шварценбрук.

Интервью с Бруной заканчивается на оптимистической ноте:

— Процесс небыстрый, но шаг за шагом мы превращаем Бра в город, где приятно жить. Когда все сбудется, другие города выстроятся в очередь: все захотят жить в «медленном» городе.

Неужели все? В конце концов, такой стиль жизни не для всех. Например, пристрастие к местной кухне в Бра естественно, а что за местная кухня в Бейзингстоке или Буффало? Один из пунктов декларации и вовсе предусматривает, что в городе должно проживать не более 50 000 человек.

Многие сторонники Cittaslow верны идеалу позднесредневекового города с лабиринтом мощеных улочек, на которых люди вместе совершают покупки, обмениваются новостями, усаживаются поесть на очаровательной пьяцце. Большинство из нас такие картины видят только в отпуске. И все же ключевая идея этого движения — снизить скорость и стресс городской жизни — вполне соответствует общей современной тенденции.

В главе 1 я сравнивал город с гигантским ускорителем элементарных частиц. Ныне это сравнение как никогда справедливо. Городская жизнь (автомобили, толпы, какофония, потребительство) поощряет нас гнать без оглядки, некогда приостановиться, подумать, пообщаться. Город заставляет человека пребывать в вечном движении, в вечном поиске очередных

стимулов. Но даже впитывая эти стимулы и реагируя на них, мы все равно ощущаем свою отчужденность. Недавний опрос показал, что 25% британцев не знают по имени ближайших соседей. Разочарование городской жизнью накапливалось издавна. В 1819 г. Перси Биши Шелли отмечал: «Ад весьма схож с Лондоном». Миновало несколько десятилетий, и Чарльз Диккенс описал в своих романах грязное подбрюшье стремительно растущих промышленных городов Великобритании. В 1915 г. Бут Таркингтон, американский писатель, лауреат Пулитцеровской премии, обличал урбанизацию, превратившую его родной Индианapolis в ад: «Всего лишь поколение тому назад не существовало этого пыхтящего великаны, этого угрюмого, разросшегося города... можно было жить». На всем протяжении XIX в. люди подыскивали способы ускользнуть из-под тиранической власти города. Некоторые (например, американские трансценденталисты) эмигрировали в глухую сельскую местность, другие довольствовались краткими вылазками на природу. Но города росли, и нужно было как-то налаживать в них жизнь. Продводились реформы, отголоски которых мы ощущаем и ныне. Важнейшая мера — создавать городские парки и тем самым внедрять в город спокойный природный ритм. Спланированный Фредериком Олмстедом в 1858 г. Центральный парк Нью-Йорка послужил образцом для многих городов Северной Америки. С начала XX в. архитекторы старались планировать городские кварталы так, чтобы включить в них элементы сельских пейзажей. В Великобритании Эбенизер Говард положил начало движению Garden City, идеалом которого были маленькие самодостаточные города с центральным парком и поясом деревень и лесов. Два таких города-сада были построены в Англии (в 1903 г. — Лечуорт, а в 1920-м — Уэлвин), а затем эту идею подхватили на другом берегу Атлантики. В Штатах, где в каменных джунглях царил автомобиль, создали Рэдберн (штат Нью-Джерси), жителям которого вовсе нет надобности садиться за руль.

XX в. двигался дальше, а городские архитекторы экспериментировали со стилями, особенно в пригородах, стараясь со-

четать динамику городской жизни с неспешностью сельской. Но эти реформы по большей части провалились, а городская гонка стала еще более напористой. С каждым днем усиливалось и стремление прочь. Книга Питера Мейла «Год в Провансе» (A Year in Provence)\* о том, как семья переселилась из Англии в идиллическую французскую деревню, разошлась в 1991 г. миллионными тиражами и породила легионы подражателей. А ныне не счесть книг и фильмов о горожанах, бежавших в Андалусию выращивать кур, на Сардинию лепить керамику или в горы Шотландии вести гостиничный бизнес. В Северной Америке загородные коттеджи до отказа заполняются каждые выходные. Даже японцы, осуждавшие нецивилизованную сельскую жизнь, полюбили кататься на велосипедах мимо рисовых полей и бродить по горам. Регион Окинава презирали за отсталость, а теперь сюда устремляются жители крупных городов: переключиться с максимальной скорости на более умеренный режим. Особенно развит культ сельской безмятежности в Великобритании, где урбанизация началась очень рано, а теперь в среднем 1500 человек еженедельно мигрируют из города в деревню<sup>32</sup>. Чтобы продать городскую недвижимость, риелторы сулят счастливым приобретателям «атмосферу сельской местности»: маленькие лавочки, много зелени, улицы, по которым приятно ходить пешком. В Лондоне сильно подорожало жилье в районе Гарден-сити, построенном по принципу «города-сада». В любой газете натыкаешься на дразнящую колонку, написанную бывшим горожанином, а ныне обитателем Аркадии. Не мало моих друзей в тридцать с лишним решились-таки: натянули высокие сапоги и покинули метрополию. Большинство все равно приезжает сюда на работу, но в свободное время они живут или хотя бы пытаются жить, как персонажи Бейтса.

Конечно, не все могут расстаться с Лондоном, Токио или Торонто. По правде говоря, не все и хотят. Шум большого города околдовывает, а мечты о сельской тишине мы относим в далекое будущее, под старость. Как там сказал еще в 1777 г.

---

\* Мейл П. Франция. Год в Провансе. — М.: Амфора, 2010.

Сэмюэл Джонсон: «Если человек устал от Лондона, значит, он устал от жизни, ибо в Лондоне есть все, что может предложить нам жизнь». Вот только бы эта прекрасная городская жизнь чуточку сбавила темп! Именно поэтому идеи Cittaslow столь привлекательны. Они медленно, но уверенно покоряют мир.

Взять хотя бы Токио, столицу скорости, джунгли панельных небоскребов, неоновой рекламы и фастфуда. В обеденный перерыв служащие несутся в лапша-бары и заглатывают суп стоя. У японцев имеется даже пословица на этот счет: «Быстро поглощать пищу и быстро испражняться — искусство». И все же многие японцы начинают верить в то, что медленнее — порой лучше, даже в городском пейзаже. Архитекторы придумывают здания, чье назначение очевидно: помочь людям сбросить скорость. К 2006 г. закончили строительство района Шиодоме, и в деловой части Токио появился оазис «медленной» жизни. Среди блеска новеньких офисных кварталов организованы центры досуга: театр, музей, рестораны. Чтобы покупатели не торопились, в торговом центре Шиодоме сделали широкие проходы и расставили дизайнерские кресла («Присаживайтесь, пожалуйста!»).

Принципы «медленной» жизни проникли на рынок жилой недвижимости. Большинство японских застройщиков лепят среднего качества дома словно куличи, ведь главное — побыстрее выставить их на продажу. Однако в последнее время покупатели стали бунтовать против этого конвейерного предложения. Люди объединяются в кооперативы и полностью контролируют свое будущее жилье — от планирования и дизайна до строительства и отделки. Этот подход удлиняет срок строительства в среднем на полгода, но все больше японцев готовы терпеть и платить такую цену за хороший дом. В кооперативы «медленного» строительства выстраивается очередь, и даже массовые застройщики склонны предлагать клиентам выбор шире.

Тэцуро и Юко Сaito — живой пример моды на «медленное» строительство. Весной 2002 г. двое молодых издателей перебрались в красивое четырехэтажное здание, построенное

кооперативом в Бунке, богатом районе в центре Токио. Это здание с видом на синтоистский храм строилось не год, как обычно, а 16 месяцев. Владельцы каждой квартиры заранее определили планировку и стиль: традиционный японский или футуристический. Супруги Сайто предпочли минималистскую открытую планировку: белые стены, металлические перила, точечный свет. Времени было достаточно, чтобы обсудить все детали, вплоть до размещения лестницы, кладовки и кухни. Пол во всей квартире выложили паркетом, на балконе развели миниатюрный сад. Результату может позавидовать большинство японских квартировладельцев.

— Ради этого стоило и потерпеть, — улыбается Тэцуро, вдыхая пар настоявшегося зеленого чая. — Пока шла стройка, у кого-то из членов кооператива терпение лопалось: мол, к чему столько разговоров, споров. Люди требовали делать все быстрее. Но в конце концов они поняли, как же хорошо, когда строят не торопясь.

В городе, где многие не сумели бы отличить своих соседей от незнакомцев, супруги Сайто радуются дружеским отношениям с другими жителями нового дома. Кстати, и с материальной точки зрения кооперативу выгоднее: обошлись без застройщика и сэкономили круглую сумму. Одно только огорчает: выходя из своего дома, супруги попадают на турбобеговую дорожку Токио.

— Мы-то строили медленно, — говорит Юко, — а город остается все таким же стремительным. Когда еще это изменится?

Знакомая жалоба: крупные города всегда отличаются высокой скоростью. Так, наверное, будет и впредь. Бессмысленно ли пытаться их приостановить? А вот и не бессмысленно.

«Медленную» философию начинают применять в крупных городах всего мира. Один из примеров — «управление городским временем», которое появилось в Италии в 1980-е гг., а затем было заимствовано Германией, Францией, Голландией и Финляндией<sup>33</sup>. Эта политика смягчает повседневную рутину благодаря согласованию расписаний всех институций —

от школ, молодежных клубов и библиотек до поликлиник, магазинов и государственных учреждений. Так, в Бра мэрия открывается теперь и по утрам в субботу, чтобы работающие люди успевали без стресса и суеты пройти нужные им бюрократические процедуры. В другом итальянском городе, Больцано, сместили начало школьных уроков, чтобы избежать утренних пробок. В Гамбурге детские врачи пошли навстречу работающим матерям и стали принимать их по вечерам в будни и утром в субботу. Еще один важный аспект в философии «медленного» города — борьба с шумом. Очередная директива ЕС рекомендует снижать уровень шума в больших городах после 7 часов вечера<sup>34</sup>. Даже в Мадриде пытаются как-то заткнуть традиционно экспансивных испанцев. Основным же врагом «медленного» города остается всемогущее божество — автомобиль. Именно он выражает и подпитывает страсть к скорости. Сто лет назад наши предки восхищались рекордами *La Jamais Contente* и других участников гонки; ныне в рекламных роликах по пересеченной местности несутся седаны, джипы, минивэны, разбрызгивая воду, грязь и песок. Превышение скорости — самый распространенный вид гражданского неповиновения. Все подряд обзваниваются антирадарами, чтобы нарушать правила — и не попасться. В Сети можно прочитать указания, как обмануть дорожный патруль. В Великобритании защитники автомобилей разбивают установленные на обочинах шоссе камеры слежения. Добропорядочные граждане, которым в голову бы не пришло преступить закон, делают исключение: превышают скорость! Я знаю это потому, что сам так поступаю. Любовь к скорости превращает нас в ханжей и лицемеров. Как всем прекрасно известно, на дорогах ежедневно гибнет 3000 человек (больше, чем погибло при террористической атаке на Всемирный торговый центр), и обходятся аварии в миллиарды долларов. Известно также, что основная причина аварий — слишком большая скорость. Но нас это не останавливает. Даже на «Салоне вкуса — 2002», на величайшем в мире гастрономическом празднике «медленной» жизни, скорость дала о себе знать: один из спонсоров «Салона», итальянский автостроитель Lancia,

представил турбоседан, разгоняющийся до 100 км/ч за 8,9 секунды. Поумилявшись пармезану из горных районов Италии и белым грибам, гости «Салона» (в основном мужчины) усаживались за руль этого турбоавтомобиля, и лица их озарялись мечтой перегнать Михаэля Шумахера на автостраде. Я же ехидно улыбался, пока не припомнил пословицу о человеке, живущем в стеклянном доме: только что я сам уплатил штраф за превышение скорости. Я мчался по автостраде на тот самый ужин в Da Casetta. Причин (или предлогов) для превышения скорости хватает: в деловом мире на счету каждая секунда, нужно нестись сломя голову, чтобы куда-то успеть, чтобы не отстать. Современные автомобили по большей части созданы для этой гонки; они гладко скользят на высоких скоростях и страдают, бедняжки, когда вынуждены тащиться. Главная причина (хотя никто не признается в ней полицейскому, выписывающему штраф) — адреналин.

— Садясь за руль, каждый превращается в итальянца, — рассуждает Стивен Стрэндлинг, профессор транспортной психологии из Эдинбургского университета имени Напьера. — Мы правим не только головой, но и сердцем.

Даже когда транспорт движется с разумной скоростью, даже когда он вовсе останавливается, он остается основной деталью городского ландшафта. Возле моего лондонского дома всегда стоят припаркованные машины: Берлинская стена, разделяющая две стороны улицы, маленьких детей за ними не разглядишь. Проносятся мимо минивэны, автомобили, внедорожники — в таких декорациях пешеход выглядит потерянно, превращается в статиста. Однажды, правда, у нас проводились ремонтные работы, и на пару дней все машины убрали. Пейзаж преобразился! Пешеходы останавливались на обочине, незнакомые люди вступали в разговор. Я впервые за неделю повстречался с двумя соседями. И мой опыт отнюдь не уникален. Во всем мире исследования подтверждают обратное соотношение между количеством машин и социальными узами: чем меньше в районе трафик, чем он медленнее, тем больше общаются между собой соседи<sup>35</sup>.

Я вовсе не считаю автомобили вселенским злом. Я тоже вожу машину. Беда в том, что автомобиль вытесняет пешехода. Уже много десятилетий город живет по роковому завету экс-президента Франции Жоржа Помпиду: «Нужно приспособить города к машинам, а не машины к городам». Сейчас, правда, что-то начало улучшаться. Горожане увидели, куда заводят культ скорости; они меняют свой ландшафт и стараются свести к минимуму роль автомобиля. В больших и малых центрах человек постепенно отвоевывает у машины первое место. Пора объявить войну безответственному вождению.

Безответственное вождение — ровесник автомобиля. В 1896 г. Бриджет Дрисколл, домохозяйка из Крайдона, стала первым пешеходом, погибшим под колесами автомобиля: она сошла с тротуара и оказалась прямо перед носом монстра, летевшего со скоростью 7 км/ч. Вскоре появились и новые жертвы. В 1904 г., за четыре года до появления первого массового автомобиля, Ford Model T, парламент Великобритании установил лимит скорости 32 км/ч на шоссе — так началась война против скорости.

Ныне эта война разгорелась не на шутку. Повсюду устанавливают «лежачих полицейских», сужают улицы, вдоль дорог ставят камеры, синхронизируют сигналы светофоров, устанавливают максимальную скорость и проводят в СМИ кампании против скоростного вождения. И здесь, как и на всех фронтах войны за «медленную» философию, все начинается на местах. Машины несутся по узким дорожкам сквозь живописные деревушки Англии, подвергая опасности жизнь зевак, велосипедистов, наездников. Ополчившись против демонов скорости, деревни самостоятельно выставляют ограничительные знаки «до 30 миль в час» и требуют от властей узаконить это правило.

В городах развернулось движение за соблюдение уже существующих правил — кампания гражданского повиновения. В 2002 г. отважная американская старушка Шерри Уильямс выставила во дворе своего дома в Шарлотте (Северная Каролина) плакат с призывом к водителям: подписать клятву «соблюдать ограничение скорости на любой улице города так, как

будто это двор вашего дома, где живут самые близкие люди: жена, дети, соседи». Сотни людей тут же подхватили ее призыв, а местная полиция всерьез взялась за проведение кампании. Через несколько месяцев подключился онлайновый автодилер Car Smart, и вся страна услышала слова бабушки Уильямс. Уже не сотни, а тысячи и десятки тысяч людей во всех штатах принимали «присягу не превышать скорость».

Еще одна популярная в Штатах антискоростная кампания Neighbourhood Pace Program пришла из Австралии. Участники обязуются строго соблюдать скоростной режим и при этом служить «подвижным ограничителем» для движущегося за ними транспорта. Появились приверженцы этого метода и в Европе. Битва выплеснулась даже на экраны телевизоров, причем в прайм-тайм. В Великобритании показывали шоу: водителям, пойманным за превышение скорости, предложили заменить штраф встречей с местными детьми. И вот они сидят, бледные до синевы, под градом вопросов, которые обрушают на них малыши лет шести или чуть старше: «А если бы вы меня переехали? Как бы вы объяснялись с моими родителями, если бы задавили меня?». Водители были потрясены до глубины души, одна женщина среди них расплакалась, и все они поклялись никогда больше не превышать лимит скорости.

Прежде чем двигаться дальше, развенчаем один из главных мифов о вождении: гонка не экономит время. Да, когда нужно преодолеть большое расстояние по свободной трассе, имеет смысл втопить педаль газа: вы в самом деле раньше попадете туда, куда направляетесь. Но на коротких дистанциях выигрыш ничтожен. На скорости 80 км/ч вы проедете 4 км за три минуты. Разгонитесь до опасных 130 км/ч — и промчитесь на минуту раньше. На что вам эта минута? Голосовую почту и то проверять дольше.

В многих случаях, как ни гони, раньше не приедешь. Система синхронизированных светофоров распространяется все шире, а при ней тот, кто превышает лимит скорости, чаще натыкается на красный сигнал. Мотаться с одной полосы на другую в надежде быстрее проскочить бесполезно: скорость дви-

жения на каждой полосе непостоянна. К сожалению, этими рассуждениями мало кого убедишь. Беда в том, что большинство средств по борьбе со скоростью — радарные ловушки, сужения дорог и т. д. — основаны на принуждении. Водитель притормаживает лишь потому, что вынужден: чтобы не поцарапать свой автомобиль, не заплатить штраф, не врезаться во впереди едущую машину. Горизонт чист? Снова врубаем скорость, зачастую еще большую, чем была. Чтобы победить гонку, нужно заглянуть глубже, осмыслить наши отношения со скоростью. Нужно, чтобы люди сами захотели ехать медленнее.

Так мы возвращаемся к одной из ключевых проблем «медленного» движения: как совладать с человеческой страстью к скорости? Поскольку речь идет о вождении, совет будет тот же, что и применительно к жизни в целом: сократите список дел, ведь главная причина торопливости — забитое расписание. Или подойдем к проблеме с другой стороны: попробуем приучиться к неспешности.

Чтобы помочь людям преодолеть пагубную привычку, в графстве Ланкашир уже запустили нечто вроде «Анонимных торопыг». С 2001 г. тем, кто превышает лимит скорости не более чем на 8 км/ч, предлагается выбор между штрафом и отметкой в правах и однодневным курсом «антиускорения». Через одну из таких программ, Speed Awareness, в среднем каждый месяц проходит около тысячи человек.

Хмурым утром понедельника я присоединился к очередной такой группе из 18 человек. Компания, проводившая Speed Awareness, занимала офис в сером фабричном здании под Престоном. Превышение скорости, как я убедился, отнюдь не привилегия какого-либо сословия: среди моих сотоварищей оказались и домохозяйки, и амбициозные молодые женщины, и синие воротнички, и бизнесмены в костюмах.

Участники семинара получили по чашке чая или кофе и начали разговор. Чувство стыда то и дело перерастало в агрессию.

— Я не *так уж* быстро ехала, — убеждает молодая мать. — Ни для кого угрозы не представляла.

Кое-кто сочувственно кивает.

— Меня остановили ни за что, — ворчит мужчина слева от меня, — поздно ночью, когда на дорогах вообще никого нет.

Ропот стихает: в аудиторию врывается уроженец северной Англии Лен Гrimшо. Для начала Лен просит перечислить основные причины превышения скорости. Мы называем главных подозреваемых: дедлайн, страх опоздать, отвлекающие моменты на дороге, общее движение, тихий двигатель.

— Ни один из вас не берет ответственность на себя. Кто-то (или что-то) заставляет нас гнать, — подытоживает Гrimшо. — Но это чушь! Виноват тот, кто превысил скорость. Это свободный выбор человека. В конце концов, кто нам мешает сделать другой выбор?

Затем он обрушивает на нас статистику. На скорости 58 км/ч тормозной путь удлиняется на шесть метров по сравнению с тем, сколько требуется автомобилю, который движется со скоростью 50 км/ч. Шансы выжить у пешехода, сбитого автомобилем на скорости 35 км/ч, — 95%; если скорость 50 км/ч, шансы снижаются до 55%; на 70 км/ч погибает 85% пострадавших. Затронул Гrimшо и нашу одержимость «экономией времени».

— Мы несемся, пытаясь сэкономить минуту-полторы, — сказал он. — Вы готовы убиться сами или загубить чью-то жизнь ради жалких 90 секунд?

Все утро мы изучали фотографии дорожных участков в поисках знаков, советующих снизить скорость. Например, мы видим привязанные к садовой калитке воздушные шары — значит здесь проходит детский праздник. Расшалившись, ребенок может выскочить на дорогу. Грязная колея на шоссе? Как бы не столкнуться с тяжелым строительным транспортом. Придорожное кафе? Смотреть внимательнее: водитель впереди может внезапно затормозить, если надумает свернуть на перекус.

— Это же не высшая математика, — говорит Гrimшо. — Однако на большой скорости мы пропускаем эти подсказки.

После ланча мы отправились потренироваться за рулем. Моим инструктором оказался Джозеф Комерфорд: худой, бородатый и довольно напряженный человек лет сорока

с небольшим. Мы сели в его маленькую Toyota Yaris. Сначала вел Джозеф, обогнал весь пригород, четко соблюдая скоростной режим. Мне, фанату скорости, казалось, будто мы не двигаемся с места. На свободном участке шоссе я аж ногой притоптывал, мысленно нажимая на педаль газа, в то время как Комерфорд неторопливо набирал максимальную разрешенную скорость и на ней и держался. Ехал и непрерывно комментировал, отмечая все, на что водителю следует обращать внимание: спортплощадки, остановки автобуса, пешеходные переходы, изменения в разметке дороги, расширение или сужение обочины, детские площадки, магазины. Перечислял все подряд, словно вел аукцион — от этого у меня голова пошла кругом, слишком много всего.

А потом настал мой черед. Я честно хотел соблюдать правила — и изумился тому, как почти бессознательно, автоматически, их нарушаю. Каждый раз, когда стрелка спидометра заходила за черту, Комерфорд делал замечание. Особенно суровый выговор я получил, когда, проскачивая участок возле школы, превысил лимит на 14 км/ч. Я оправдывался: дорога пустая, сейчас летние каникулы и т. д., но сам себе не верил: я понимал, что инструктор прав. Постепенно я начал привыкать. Научился следить за спидометром. Стал высматривать те знаки, которые мы обсуждали в классе, вслух все комментировал. В итоге скорость снизилась без моих сознательных усилий: я не заметил, как это произошло, но почувствовал, как растворилось нетерпение, обычно подзуживавшее меня за рулем.

Под конец занятия я уже вполне осознавал неправедность моих путей (и скоростей). Покаялись и остальные участники семинара.

— Никогда больше не буду превышать! — поклялась молодая женщина.

— Никогда! — подхватила другая.

Надолго ли хватит такого настроения? С нами произойдет то же, что случается с отсидевшими по возвращении в родные места: все те же соблазны, то же давление среды. Сумеем ли

мы устоять и исправиться по-настоящему? Или нас опять несет со всей дури?

Питер Холланд — один из обнадеживающих примеров. Если программе Speed Awareness удастся перевоспитать Питера, значит, она приносит плоды. Холланд — 40-летний сотрудник Би-би-си. В старые добрые времена он чуть ли не гордился штрафами за превышение скорости.

— Я всегда и всюду появлялся первым, потому что гнал во все лопатки, — вспоминает он. — Вечные дедлайны, но и еще и мачизм — обойти других.

Штрафы влетали ему в копеечку, но ничего не менялось.

А потом на радио Питеру поручили подготовить репортаж о Speed Awareness. Холланд и на это занятие прибыл заранее, собираясь повеселиться от души. Но постепенно его пробрало; он впервые в жизни усомнился, стоит ли растить в себе Айртона Сенну. Момент откровения настал, когда Питер пронесся по живому кварталу, не заметив знака «Школьники переходят дорогу».

— Тут-то меня как громом поразило, ведь у меня своих двое, — рассказывал он. — Возвращаясь с семинара в студию BBC, я сказал себе: «Теперь я буду водить по-другому».

Холланд написал восторженный репортаж о программе переучивания гонщиков и начал жить в соответствии с полученным уроком. Именно безопасность (а не скорость) стала для него приоритетом. Он сканирует дорогу зорким взглядом инструктора из Speed Awareness и с тех пор не превышает лимит скорости. При этом он не опаздывает на интервью и репортажи. Более того: замедлившись на дороге, он изменил темп своей жизни в целом.

— Как только задумаешься, с какой стати ты так гоняешь на машине, начинаешь применять этот вопрос ко всему в жизни: куда я так спешу? Стоит ли гнать ради экономии двух-трех минут? — рассуждает он. — А когда машину ведешь спокойно, то и работаешь спокойнее, больше времени проводишь в кругу семьи. Словом, становишься нормальным человеком.

Конечно, не у каждого выпускника Speed Awareness Program взгляды на жизнь меняются столь радикально, од-

нако почти всем курс идет на пользу. Исследования показали, что большинство выпускников программы соблюдают скользящий режим. По всей Великобритании муниципалитеты начинают вводить эту программу. Мой личный опыт тоже внушиает надежду: прошло восемь месяцев с тех пор, как я принимал участие в семинаре, а я по-прежнему не чувствую напряжения за рулем. Я лучше контролирую ситуацию на дороге: больше замечаю, надежнее чувствую автомобиль. Даже в Лондоне и в его предместьях, где выживает только самый быстрый, я перестал сжимать руль так, чтобы костяшки побелели. Кстати, сократились и расходы на бензин. Я, конечно, не Питер Холланд и порой нарушаю правила. Но, как и другие выпускники программы Speed Awareness, я потихоньку исправляюсь.

Снижение скорости только начало необходимого преобразования городских районов. Проект Cittaslow подтвердил, что нужно отвоевывать часть захваченного автомобилями пространства. Повсюду обустраиваются пешеходные зоны, выделяются велосипедные дорожки, сокращается количество парковок, вводится дорожный налог или вовсе запрещается проезд. Во многих европейских городах ежегодно, а в некоторых даже еженедельно проводится день без автомобиля. Центр Парижа пятничным вечером избавляется от машин, и на дорогу выезжает армада скейтбордистов. В Риме весь декабрь 2002 г. был перекрыт доступ транспорта в район модных магазинов Триденте. С 2003 г. в Лондоне взимается пять фунтов за въезд в центр в будний день. Транспортный поток сократился на 20%, при этом почувствовали себя велосипедисты и пешеходы. Другие крупные города перенимают этот опыт.

Перепланировка жилых кварталов происходит таким образом, чтобы в первую очередь хорошо жилось людям, а не автомобилям. В 1970-е голландцы изобрели Woonerf — улицу с пониженным максимумом скорости, ограниченным количеством парковочных мест, скамейками, игровыми зонами, зелеными насаждениями. Обочина той же высоты, что и дорога. Такая среда благоприятна для пешехода, а транспортный поток

снижается до минимума. Этот принцип с успехом применяют во многих городах мира.

Так, в Англии, дороги которой вечно забиты машинами, жители более 80 районов создали «домашние зоны» (Home Zones) по образцу голландских Woonerf. Среди пилотных проектов — анклав из пяти улиц в Илинге, западной части Лондона. Местные власти установили «лежачих полицейских», приподняли участок дороги на въезде в квартал и выложили его красным кирпичом, а внутри квартала уровень мостовой сравняли с тротуаром. Машины паркуются елочкой на обочине, так что у водителей не возникает соблазна открытого пространства: рвануть с места. Ряды машин не заслоняют обзор. Обычно местные жители паркуют свои машины под углом, оставляя не слишком широкий просвет для проезда. В результате этот район кажется куда более спокойным и приятным, чем мой, например, хотя с виду эти викторианские дома все на одно лицо.

Дети катаются на скейтбордах и играют в футбол прямо на улице. Немногочисленные автомобили еле тащатся. Как и повсюду, битва против машин сплотила местных жителей. Они перестали вежливо игнорировать друг друга, как это принято у лондонцев. В этом уголке Илинга проводятся уличные празднества, в парке поблизости устраивают соревнования по футболу, вечерами люди общаются. Чармион Байд, мать троих детей, выражает надежду, что с цивилизацией, где господствует автомобиль, скоро будет покончено.

— Люди начинают понимать, как автомобили портят жизнь окружающим, — говорит она. — Мы теперь всякий раз, прежде чем сесть за руль, думаем, нельзя ли обойтись без машины.

Разумеется, превратить весь Лондон в неторопливую «домашнюю зону» невозможно. Во всяком случае в ближайшей перспективе на это рассчитывать не приходится просто потому, что машин чересчур много. Те автомобили, что еще недавно неслись мимо дома Чармион Байд, не исчезли бесследно: они рыщут теперь на прилегающих улицах. От привычки запрыгивать в автомобиль, чтобы съездить по делам

или в гости, не избавиться, пока не будет налажен общественный транспорт.

Еще труднее разлучить с автомобилем американцев. Города Нового Света заточены под автомобиль: миллионы живут в пригородах, и в школы, на работу, в магазин могут попасть только на автомобиле. Но даже на короткие расстояния люди по привычке едут, а не идут. В том месте, где я жил раньше, в Эдмонтоне (провинция Альберта), люди не ленятся выкатить автомобиль, чтобы преодолеть 300 м до продуктового магазина. Планировка пригородов, как правило, соответствует этому культу автомобилей. Тротуары порой вовсе не предусматриваются, а у большинства домов есть подъездная дорожка, и вместо дворика — гараж на несколько машиномест.

Пригород «обесчеловечивается», здесь чаще в лицо узнают соседские автомобили, чем самих соседей. И здоровым местный образ жизни не назовешь. Теряя время в пробках, люди все больше нервничают и торопятся, а спортом заниматься некогда. Статья в *American Journal of Public Health* за 2003 г. предостерегает: американцы из разросшихся пригородов весят в среднем на 2,5 кг больше, чем жители районов плотной застройки.

По мере того как нарастает спрос на неспешную, неподвластную автомобилям жизнь, снижается интерес к традиционному пригороду. По данным переписи в США, в 1990-е гг. отток в пригороды сократился<sup>36</sup>. Американцы устали от долгого, утомительного пути на работу и многие возвращаются в обновленные городские центры, чтобы ходить пешком и ездить на велосипедах. Прекрасный тому пример — Портленд, штат Орегон. Поскольку в 1970-е гг. территориальное расширение было ограничено законом, местные власти постарались возродить центр, соединив кварталы для пешеходов линиями легкого метро. Получился едва ли не самый приспособленный для жизни город в США<sup>37</sup>.

Жители здесь не гоняют на внедорожниках в супермаркет, а ходят в местные магазины, общаются друг с другом и налаживают ту уличную городскую среду, которую и призывает соз-

дать движение Cittaslow. Сюда уже хлынули беженцы из Лос-Анджелеса, архитекторы всей страны берут этот пример себе на заметку, деловая газета *The Wall Street Journal* назвала Портленд «меккой для горожан».

Это лишь начало долгого пути. Теперь в США городские центры и жилые районы проектируются таким образом, чтобы на первом месте были люди, а не машины. При этом никто не собирается отказываться от современных удобств. Зачастую реформа проводится под знаменем нового урбанизма — движения, зародившегося в конце 1980-х гг. Типичные образцы нового урбанизма отчасти напоминают городские окраины начала XX в. с трамвайчиками — по мнению многих, лучшее, что было в американском городском строительстве. В этих районах удобно ходить пешком, хорошо развиты общественные зоны (скверы, парки, эстрады), прекрасно соседствующие с жилыми домами, школами, досуговыми центрами, офисами. Поскольку здания примыкают друг к другу и окаймляют с обеих сторон улицу, возникает впечатление защищенности, близости живущих здесь людей. Узкие улицы с широкими пешеходными аллеями по бокам манят прогуляться, а не мчаться на автомобиле. Машины спрятаны с глаз долой в гаражи за домами. И тем не менее новый урбанизм, как и Cittaslow, не зовет обратно в прошлое, в черно-белое кино. Задача другая: использовать и старые, и новые технологии так, чтобы в городе и пригороде у людей появился досуг и желание общаться.

Новый урбанизм постепенно вписывается в мейнстрим. На ежегодную конференцию этого движения собираются по 2000 делегатов из США и других стран. В Канаде и США осуществляется более 400 проектов нового урбанизма разных масштабов: от постройки нового квартала с нуля до переустройства старых городских центров. Министерство жилищного строительства и городского развития США начало внедрять принципы нового урбанизма по всей стране, и даже традиционно мыслящие застройщики кое-что заимствуют из этих идей: например, прячут гаражи за домами. В Маркеме, зажиточном

городе к северу от Торонто, все новые кварталы планируются в соответствии с принципами нового урбанизма.

Критики, разумеется, есть и у этого движения. Поскольку новый урбанизм стремится восстановить прежнее положение, когда автомобиль не считался царем и богом, архитекторы инстинктивно склоняются к образцам градостроения былых времен и предлагают порой забавную смесь псевдовикторианского, псевдогеоргианского и псевдоколониального стиля, с портиками, живыми изгородями и остроконечными крышами. Кому-то новый урбанизм и вовсе кажется бегством от реального мира в игрушечный, и в этом есть зерно истины: например, в Сисайде, образцовом городке нового урбанизма на побережье Флориды, снималось «Шоу Трумана». Реальный город притворяется псевдогородом, который герой принимает за настоящий.

Попрекают новый урбанизм не только эстетикой. В новых кварталах не спешат обосноваться офисы и торговые центры, а значит, работать и закупаться приходится на стороне. Поскольку до городских окраин общественный транспорт почти не доходит, вылазки во внешний мир совершаются опять-таки на машине, по скоростным шоссе, т. е. сразу же за порогом дома «медленная» жизнь оборачивается гонкой. Еще одна проблема: многие застройщики предлагают разбавленную версию нового урбанизма, два-три штриха, а не коренные его принципы, тем самым подрывая репутацию всего движения. Том Лоу, архитектор из Хантервилля (Северная Каролина), считает, что настала пора заново утвердить принципы нового урбанизма, обогатить их идеями Slow Food и Cittaslow. Лоу предлагает обновленную концепцию Slow Urbanism («Медленный урбанизм»).

Путь, конечно, предстоит немалый. Многие проекты создаются методом проб и ошибок. Однако новое движение дает надежду тем, кто пытается соединить существительное «город» с эпитетом «медленный». В этом я убедился, едва ступив на землю Кентлендза, одну из жемчужин в короне нового урбанизма.

Кентлендз, построенный в 1900-х гг. в Гейтерсберге (штат Мэриленд), представляет собой остров спокойствия в океане пригородной толчей. Каждая деталь на 140 га продумана так, чтобы помочь сбить темп, соблазнить пешеходной прогулкой, общением, запахом роз. Три озера, разросшиеся деревья, парки, игровые площадки, скверы, сады, павильоны. Две тысячи домов колониального, георгианского и федерального стиля, по большей части — с верандами, где стоят удобные кресла, растут в кадках ухоженные цветы. Машины проезжают по этим улицам чуть ли не украдкой, смущенно и прячутся в гаражах дальних проулков. Гораздо быстрее проносятся местные фанатики фитнеса на роликовых коньках — на здешних тихих улочках они кажутся адской стаей летучих мышей.

При этом Кентлендз отнюдь не похож на вялый спальный район. Тут, в отличие от «традиционных» пригородов, имеется центральная улица (Майн-стрит) с шестью десятками магазинов и услуг на все случаи жизни: ателье, бакалея, дантист, юридическая консультация, подбор очков, центр целительства, два салона красоты, картинная галерея, почта, зоомагазин, химчистка, риелторские агентства, гончарная мастерская, бухгалтерская контора. На Маркет-сквер — два административных здания, бар, кофейня, около 20 ресторанов, супермаркет с органическими продуктами, спортклуб для детей и кинотеатр.

Жителям Кентлендза есть куда пойти — и они ходят. Пешком. Они действительно полюбили этот «неамериканский» спорт. Мамы с колясками прогуливаются до Майн-стрит: выпить латте и что-нибудь присмотреть. Дети ходят пешком в школу, а оттуда на футбол, или в бассейн, или на уроки музыки. По вечерам в Кентлендзе бурлит жизнь, улицы забиты пешеходами, все на ходу болтают с друзьями, кто идет поужинать в ресторан, кто в кино, кто просто прогуливается. Отличные декорации для «Плезантвилля».

Кто же эти счастливцы из Кентлендза? Люди разного возраста, кому захотелось пожить как в «медленном» городе. Кто побогаче — поселился в отдельном доме, кто победнее — в квартире, но все бежали из традиционных пригородов. Семья

Каллаган перебралась сюда из района, постоянно забитого автомобилями, — всего в 1,5 км от Кентлендз. Теперь Мисси, Чэд и их сын-подросток Брайан живут в доме, который словно сошел с рисунка Нормана Рокуэлла: просторная веранда, кресла-качалки, над входом развевается американский флаг, сияет белизной ограда, в саду и нандина, и лавр, и остролист. От места, где раньше жили Каллаганы, приходилось ехать за 10–12 км до ближайшего ресторана, супермаркета или книжного магазина. В Кентлендзе они за пять минут добираются до Майн-стрит. Как и всем местным, Мисси нравится неспешный стиль жизни.

— Обычно в пригороде как? Что бы ни понадобилось, запрыгиваешь в машину — и весь день за рулем, — говорит она. — А здесь мы ходим пешком, спокойно, не спеша. И связи между людьми укрепляются. И это не мимолетные связи: мы знаем всех в Кентлендзе, мы регулярно встречаемся на прогулках.

Старомодный образ жизни и в самом деле сближает людей. Родители присматривают и за своими детьми, и за их друзьями. К тому же, когда все друг друга знают, чужаки заметны сразу. Уровень преступности снизился настолько, что многие стали оставлять двери незапертными. Информация тут распространяется мгновенно.

Регги Нортон, специалист по акупунктуре, работающая на Майн-стрит, говорит, что Кентлендз вошел в «благой» круг (в противоположность «порочному»): когда темп снижается, укрепляются связи, а это в свою очередь способствует замедлению и большему спокойствию.

— При таких прочных отношениях с соседями чувствуешь себя частью общины. И это успокаивает, помогает ощутить смысл жизни.

Насколько глубокие слои затронуты переменами? Большинство жителей Кентлендза все еще ездят на работу в страшный стремительный мир. Так или иначе, в своем районе они могут отдохнуть от безумного темпа современной работы. Чэд Каллаган, вице-президент сети отелей Marriott по вопросам безо-

пасности, работает 50 часов в неделю, часто ездит в командировки. Еще 40 минут ежедневно отнимает поездка на машине. Пока Чэд жил в традиционном пригороде, все вечера он проводил дома: валялся перед телевизором. Теперь он с Мисси почти каждый день выходит на вечернюю прогулку, или же они устраиваются на веранде, читают, обмениваются новостями с прохожими. В Кентлендзе человек по-настоящему отдыхает после трудового дня.

— Когда я сворачиваю в наш район, я чувствую, как уходит стресс, снижается давление, — говорит Чэд. — И когда я еду на работу, я сохраняю спокойный настрой. Бывает, на работе сильно прижимает — тогда я вспоминаю Кентлендз, и все становится на свои места. Я снова как огурчик.

Каллаган заметил, что лучше всего ему думается, когда он прогуливается по окрестностям.

— На прогулке я предаюсь своим мыслям, — рассказывает он. — Если на работе проблемы, мне удается решить их на ходу еще до того, как сам замечаю, о чем думаю.

Кентлендз отнюдь не идеал. Когда по утрам большинство жителей выезжает на работу, район становится безлюдным. Возможно, положение исправится, когда рядом будет построен деловой центр. Однако пока даже те помещения, что отведены под магазины и офисы, не востребованы. Особо придирчивые сторонники нового урбанизма ворчат, что улицы можно было сделать еще более удобными для пешеходов. И тем не менее преимуществ больше. Жители Кентлендз чуть ли не в культе восводят приверженность своему неспешному образу жизни. Недвижимость здесь поступает в продажу крайне редко, и, как правило, ее спешат перекупить местные жители. Даже после развода бывшие супруги стараются подобрать себе отдельное жилье в этом же районе. Кентлендзе пользуется популярностью и у своих не столь везучих соседей. Люди добираются сюда из традиционных пригородов: погулять по Мэйн-стрит и Маркет-сквер. Приходят письма с просьбой продать жилье по самой высокой цене: за десять лет цены на недвижимость выросли вдвое.

— Местный стиль жизни подойдет не каждому, но спрос на жилье растет неуклонно, — говорит Чэд Каллаган. — Все больше людей хотят найти место, где можно жить проще и спокойнее.

Под конец моего пребывания в Кентлендзе произошло событие, которое убедило меня в том, что новый урбанизм или во всяком случае его вариации будут во благо Штатам. Я решил вспомнить, как выглядит обычный пригород, и отправился пешком в другую часть Гейтерсберга. Отличный был денек для прогулки. Птички гонялись друг за другом под безоблачным осенним небом, легкий ветерок шелестел ветками. Опрятный, зажиточный район; однако по оживленности вполне сопоставимый с кладбищем. Гараж перед каждым домом; у большинства еще и автомобиль, а то и два, припаркованы вдоль дороги. Порой кто-нибудь выходит, садится в машину — и укатывает. Я тут был явно лишним. Настолько, что минут через двадцать подъехал патрульный автомобиль, притормозил на обочине. Полицейскийглянул из окошка и обратился ко мне:

— Добрый день, сэр. У вас все в порядке?

— Все в порядке, — ответил я. — Просто гуляю.

— Что?

— Гуляю. Прохаживаюсь. Ноги хочу поразмять.

— Живете в этом районе?

— Нет, я не здешний.

— Так и думал, — рассмеялся патрульный. — В наших местах пешком не ходят.

— Да, — согласился я, — но может быть, это пошло бы людям на пользу?

— Может быть.

Автомобиль двинулся дальше, и полицейский с легкой ironией бросил через плечо:

— Что ж, получайте удовольствие.

Через дорогу включилась система опрыскивателей, рассеивая брызги над бейсбольным полем. Я одиноко стоял на обочине, переваривая случившееся. Только что меня остановил полицейский — потому что я шел пешком!

## Без суэты

Я вернулся в Кентлендз. Там в этот час тоже пустовато: многие уехали на работу. Но даже в это время на улице попадаются люди, и они идут пешком. Каждый приветливо здоровается. Встретилась, например, Энжи Мартинис: вела в магазин двух малолетних сыновей. Они с мужем надумали продать свой дом и переехать в другой, побольше, за две улицы от нынешнего. Мы обсудили тревоги и радости воспитания детей и почему растиль их лучше всего в Кентлендзе.

— Вам бы понравилось здесь жить, — сказала Энжи.  
И ведь она права.

## ГЛАВА 5

# РАЗУМ И ТЕЛО: *MENS SANA IN CORPORE SANO*



*Умение привести разум в состояние покоя и способность  
отбросить все заботы и тревоги — вот в этом  
и заключается, вероятно, главный секрет великих людей.*

Капитан Д. Хэдфильт

**X**рустким весенним утром в глубинке Уитшира самым привильным делом кажется прогуляться. Коровы спокойно пасутся на пологих зеленых лугах. Катаются на лошадях местные жители. Птицы пролетают над самыми верхушками густого леса. Шум и суета большого города далеки. Я шел по дорожке, под ногами шуршал гравий. Чувствовалась, как замедляется внутренний темп, я как будто сбавил газ. За тем я сюда и приехал: научиться успокаивать свой ум.

Линия фронта в войне против культа скорости проходит у каждого из нас в голове. Пока человек не изменится внутренне, он так и будет чуть что переходить на максимальную скорость. Изменить только содержание своих мыслей недостаточно. Чтобы Медленное движение прижилось, требуются более глубокие перемены: изменить *самый образ* своих мыслей.

Как пчела над цветочным полем, так и человеческий мозг все время порхает от мысли к мысли. На работе, под прессом огромного количества информации, сменяющих друг друга дед-

лайнов, каждый начинает думать в ускоренном режиме. Весь рабочий день напролет — реакция без рефлексии. Но и в свободное время мы каждый миг ищем ментальных стимулов, желаю как можно больше выжать из времени, которым располагаем, и избежать скуки. Припомните, когда вы последний раз откинулись к спинке кресла, прикрыли глаза и позволили себе просто расслабиться?

Постоянно поддерживая разум в активном состоянии, мы губим самый драгоценный ресурс, данный нам природой. Конечно, и на большой скорости мозг способен творить чудеса. Но куда удивительнее то, что он сможет сделать, если разрешить ему время от времени притормаживать. Переведите разум на низшую передачу — и наградой вам будет здоровье, душевный покой, высокий уровень сосредоточенности и креативное мышление. Придет то, что Милан Кундера назвал «мудростью неспешности».

Специалисты выделяют два способа работы мозга. В книге «Заячий мозги — черепашья мудрость: Почему тот, кто думает меньше, думает лучше» (Hare Brain, Tortoise Mind — Why Intelligence Increases When You Think Less) английский психолог Ги Клэкстон именует эти два модуса: «быстрое» и «медленное» мышление. «Быстрое» мышление рационально, логично и линейно. Так работает мозг под давлением, когда часы громко тикают; так работает компьютер; под такую работу заточен современный офис: быстро выдает четкие решения точно очерченных проблем. «Медленное» мышление, наоборот, интуитивно, расплывчато, креативно. Так мы думаем, когда уходит напряжение, когда можно переставить интересные идеи на дальнюю конфорку — и пусть себе хорошенъко проварятся. Этот модус рождает глубокие и тонкие прозрения. Сканирование мозга показало, что этим двум модусам мышления соответствуют разные виды мозговых волн — «медленному» мышлению более длинные волны альфа и тета, «быстрому» — проворные бета-волны.

Войти в состояние «медленного» мышления помогает релаксация<sup>38</sup>. Исследования показали, что в состоянии покоя, когда люди не торопятся и не чувствуют стресса, они мыслят креа-

тивно, а при цейтноте обзор сужается до туннельного зрения. В 1952 г. проводился эксперимент: участников просили расшифровать простые фразы, записанные примитивным шифром. Одни фразы ведущий давал участникам без комментариев, а другие сопровождал просьбой поторопиться — неизменно после такого призыва подскакивал процент не справившихся с заданием. Другое исследование, проведенное в Канаде, показало, что пациенты, которым предстоит операция, придумывают менее креативные концовки к сравнениям («жирный, как...», «холодный, как...»), чем те, над кем ничто не висит.

Мой личный опыт полностью соответствует этим выводам: в офисе или во время трудного и напряженного разговора меня почти никогда не осеняет хорошая мысль, зато в покое, когда я отмокаю в ванной, готовлю или бегаю в парке, — тут-то и наступает момент «эврика». Величайшие мыслители, несомненно, умели переключаться на низшую скорость<sup>39</sup>. Чарльз Дарвин сам себя называл «тугодумом». Альберт Эйнштейн часами сидел без дела в своем кабинете Принстонского университета. В рассказах Конан Дойла Шерлок Холмс, размышляя над уликами, впадает в состояние, напоминающее медитацию, «в глазах его появлялось сонное отсутствующее выражение».

Разумеется, само по себе «медленное» мышление — лишь приятная забава, если не подключать к нему быстрое. Те идеи, которые в состоянии «медленного» мышления поднимаются на поверхность из подсознания, нужно успеть ухватить, проанализировать и оценить. Эйнштейн советовал сочетать эти два модуса мышления: «Компьютер невероятно быстр, точен и туп. Человек невероятно медлителен, неточен и гениален. Вместе они добываются всего». Самые умные, самые творческие люди знают, когда нужно отпустить разум попастись, а когда вновь усердно приниматься за работу. Иными словами, они знают, когда медлить, а когда ускоряться.

Есть ли способ для обычного человека внутренне замедлиться в мире, который помешан на скорости и действиях? Прежде всего расслабьтесь: откиньте нетерпение, прекратите дрыгаться, примиритесь с неопределенностью и бездействием.

Пусть мысли тихонько вызревают, не спешите фиксировать каждую, не устраивайте мозговой штурм. Разум спокоен и тих. Как говорил один из наставников дзен: «Не призывайте людей — «Не сиди просто так, займись делом!» Как раз наоборот: «Не делайте ничего просто так, посидите!»»

Медитация — хороший способ успокоить ум. Снижается давление, в мозгу появляются длинные альфа- и тета-волны. Исследования показали, что это состояние сохраняется еще долго после завершения медитации. В работе 2003 г. специалисты из Медицинского центра Университета Калифорнии (Сан-Франциско) установили, что буддистская традиция сочетания медитации и бодрствования разума воздействует на миндалевидное тело в мозгу, область, ответственную за ощущение страха, тревоги и удивления. Благодаря такой практике человек становится спокойнее, не так легко слетает с катушек.

Медитация отнюдь не новый прием. Люди всех конфессий на протяжении тысячелетий прибегали к медитации в поисках внутренней гармонии или духовного просветления. В результате наше представление об этой практике исказилось: так и чудятся бритые буддистские монахи, распевающие «Ом-м-м-м» в высокогорном храме, или странные adeptы нью-эйджа, восседающие в позе лотоса. Пора бы расстаться с этим предрассудком. Медитация давно вошла в мейнстрим. Десять миллионов американцев практикуют ее регулярно, в нашем индустриальном мире повсюду появляются комнаты для медитации: в аэропортах, школах, тюрьмах, больницах и учреждениях. Замученные стрессом, загнанные скоростью работники, в том числе заскоренелые агностики и атеисты, приходят в эти убежища для усталого духа, где им предлагается медитация. Такого человека, как Билл Форд, гендиректор и президент Ford Motors, в легковерии не заподозришь — но и он теперь регулярно медитирует.

Чтобы понять, как действует медитация и какое отношение она имеет к Медленному движению в целом, я записался на ретрит в глухи Уилтшира. Ретрит проводится Международным центром медитации (International Meditation Centre, IMC), всемирной организацией буддистов, основанной в Бирме в 1952 г.

Британский филиал центра открылся в 1979 г. Сейчас он располагается в кирпичной фермерской усадьбе и ее пристройках. Посреди тщательно возделанного сада поднимается современная пагода, золотые шпили сверкают на весеннем солнце.

Я приехал в пятницу днем и чувствовал себя не слишком уверенно. Смогу ли я часами сидеть без дела? Не окажусь ли тут единственным человеком без саронга? «Коллеги» — числом 40 человек — прибывали из всех краев света, из Великобритании, Германии, Франции, Австралии, США. На столах в кафе бутылочки соевого соуса Kikkoman соседствовали с баночками арахисового масла и горшочками Marmite. Многие участники действительно были буддистами с бритыми головами, в пестрых саронгах — традиционной бирманской одежде. Многие — но отнюдь не все. Я увидел немало таких же, как я: тех, кто искал тишины и надеялся освоить искусство медитации. На первую групповую сессию мы собирались в узком и длинном помещении. Приглушенный свет. В рамке — фотография Саяджи У Ба Кинга, основателя ИМС. Над портретом табличка, провозглашающая по-английски и по-бирмански: «Истина восторжествует». Завернувшись в одеяла, ученики рассаживаются на матах в четыре ряда или опускаются на колени. Лицом к классу садится на стул, скрестив ноги, учитель — Роже Бишоф, тихий и приятный уроженец Швейцарии, внешне смахивающий на Билла Гейтса.

Бишоф предложил нам ступить на указанный Буддой восьмеричный путь. Прежде всего нужно очистить свои дела, соблюдая этический кодекс: не убивать, не воровать, не лгать, не прикасаться к наркотикам и алкоголю, на время пребывания в ретрите воздерживаться от секса. Далее — медитация. За первые пять дней работы укрепим умение сосредотачиваться, а в следующие пять дней применим это умение и постараемся обрести мудрость. В идеале к десятому дню медитаций ученики могут достичь просветления или по крайней мере ступить на верный путь.

Все в Уилтшире устроено так, чтобы помочь расслабиться и обрести покой. Перекрыт доступ к основным раздражителям,

которые вечно дергают и жалят современного человека: нет телевизора, радио, книг и газет, Интернета, телефонов. Предписано соблюдать «благородное молчание», т. е. не болтать по пустякам. Жизнь вновь сводится к первоосновам: еда, прогулки, сон, омовение, медитация.

Существует много способов медитации. Как правило, нужно сосредоточить все помыслы в одной точке: на предмете, вроде свечи или листа, на звуке, или мантре, или же на понятии — таком как любовь, дружба или старение. Применяемая в ИМС техника кажется довольно простой: закрываем глаза, вдыхаем и выдыхаем носом, полностью сосредоточившись на точке чуть повыше верхней губы. Нежным мелодичным голосом Бишоф призывает нас не торопиться, расслабиться, сосредоточить разум на нежном прикосновении дыхания к этому мечтучку под носом. На самом деле это не так-то просто. Мой ум вполне себе на уме. Пять-шесть вдохов — и он принимается скакать, точно бильярдный шарик, рикошетом перелетая от одной мысли к другой. Каждый раз, когда я возвращаю внимание к вдоху и выдоху, в голове вновь с топотом проносится стадо бессвязных мыслей: то о работе, то о семье, то о футболе, отрывки популярных песенок — словом, все и ничего. Я уже нервничаю: что-то со мной неладно. Все остальные так спокойны и сосредоточены. Мы сидим: четыре беззвучных ряда, гребцы на призрачной галере. Меня пробивает смех, подмывает выкрикнуть какую-нибудь глупость: «Пожар!»

К счастью, Бишоф дважды в день беседует с учениками, проверяя, насколько кто продвинулся. Только в это время нам разрешено открывать рот, и разговор происходит перед всем классом, т. е. можно подслушивать. И я с облегчением понимаю, что все вокруг тоже пытаются обрести душевное спокойствие, но никак не получается.

— Не могу замедлиться, — с отчаянием жалуется молодой человек. — Мне хочется действовать.

Бишоф не устает нас подбадривать. Даже Будда, говорит он, не сразу сумел привести разум в состояние покоя. Главное — не насиливать свой разум. Если чувствуете напряжение

или возбуждение, то прилягте, сходите перекусить, прогуляйтесь. Выходишь прогуляться — и, словно в санатории, видишь вокруг медленно бредущих, заплутавшихся в садах усадьбы людей.

Невозможно отрицать воздействие медитации даже на самые суетливые, задерганные стрессом умы. В первый же вечер я с наслаждением «оттаиваю», а в субботу замечаю, что неспешность дается мне уже без усилий. К вечеру субботы я ем медленнее обычного и медленнее чищу зубы; по лестнице иду, а не бегу. Я начал отслеживать всё: состояния и движения моего тела, какую еду я ем, как пахнет трава в саду, какого оттенка небо. К вечеру воскресенья уже и медитация кажется достижимой. Разум надолго входит в состояние покоя; нетерпение, спешность растворяются. Я настолько расслабился, что никуда не хочу уезжать.

Хотя я не отдавал себе в этом отчет, мой разум тем временем предался весьма полезному «медленному» мышлению. Под конец выходных ценные мысли о работе выскакивают из подсознания, словно форель, играющая в реке. Перед возвращением в Лондон я прямо в машине записываю эти идеи.

Возможно ли перенести такое спокойствие из ретрита в реальный мир? Ответ положительный, хотя и с оговорками. В Лондоне, конечно, соблазн разогнаться действует намного сильнее, чем в уилтширской глубинке, и мало кому после программы IMC удается достичь полного дзена. Как бы то ни было, медитация вполне может снизить напряжение от безумной городской жизни.

Побывав в Уилтшире, я стал расспрашивать людей о том, как действует на них медитация. Среди моих собеседников был Нил Пэвиггт, 40-летний специалист по рекламе из Мейденхеда, под Лондоном. Ретриты IMC он посещает с начала 1990-х гг., постепенно стал практикующим буддистом и теперь ежедневно отводит час на медитацию.

Медитация стала тем островом, на котором Пэвиггт может передохнуть, прежде чем снова броситься в бурные воды рекламного бизнеса.

— Это твердая скала, постоянная опора под ногами. Нечто прочное, на чем я могу стоять; источник, в котором я вновь и вновь черпаю силы, — говорит Нил. — Когда дел невпроворот, на работе стресс, я минут пять-шесть делаю дыхательные упражнения — и успокаиваюсь.

Для Пэвитта медитация стала ключом к «медленному» мышлению.

— Для креативной работы это очень важно: разум успокаивается и проясняется, — говорит он. — Я часто вижу, как медитация помогает понять проблему. Или же у меня появляются хорошие идеи.

Схожие результаты обнаруживаются и при других методах медитации. Более 5 млн людей по всему миру практикуют трансцендентальную медитацию — это простая техника, на которую уходит дважды в день по 15–20 минут. Она была изобретена в 1957 г. индийским йогом, но по большому счету ни к какой религиозной традиции не привязана и потому вполне подходит таким людям, как Майк Родригес, чикагский консультант по менеджменту.

— Меня привлекла идея успокаивать разум, не обременяя себя духовным или религиозным «багажом», — говорит он. Прежде Родригесу казались непосильными темп и нагрузки на работе, но теперь он сделался непобедимым корпоративным рыцарем.

— Пусть вокруг меня все кружится со скоростью сто миль в час, звонят телефоны, письма прилетают одно за другим, запросы клиентов — а я уже не подгружаюсь, как прежде. Я словно остров спокойствия в безумствующем океане.

И еще Родригес стал более креативным:

— Теперь я нахожу для клиентов более творческие решения. Позвольте своему разуму замедлиться, и он придумает что-нибудь полезное.

Более того, медитация способствует счастью. В 2003 г. учёные из Висконсинского университета сканировали мозг людей, давно занимающихся буддистскими практиками. Обнаружилось, что левая префронтальная доля мозга, т. е. область,

отвечающая за хорошее самоощущение, у таких людей чрезвычайно активна. Иными словами, эти люди даже физиологически счастливее. По-видимому, регулярная медитация действительно стимулирует левую префронтальную область.

Роберта Холфорда такими находками не удивишь. Каждый год этот 65-летний психоаналитик выделяет в своем напряженном расписании время для участия в десятидневном ретрите ИМС в Уилтшире. В остальное время он старается не пропускать ни дня без медитации. Медитация помогает ему освободиться от неприятных мыслей.

— Спокойный разум — это и есть свобода, — говорит он. — Я словно сижу на берегу реки. Нет, я продолжаю делать свое дело, но в то же время у меня есть и более широкая перспектива. И я чувствую себя легче, счастливее.

Вопреки моему первоначальному скептицизму, я тоже ввел эту практику в свой распорядок дня. Посреди дня короткие, минут по десять, медитативные паузы существенно улучшают мое состояние. Я возвращаюсь к работе, отдохнув и с ясной головой. Хотя такие параметры плохо поддаются измерению, но мне кажется, медитация помогает сосредоточиться и насладиться текущим моментом, т. е. я замедляюсь.

Медитация приносит пользу и телу. В XVII в., после Рене Декарта, западная философия вбила клин между разумом и телом, но ведь на самом деле они едины. Клинические исследования показывают, что медитация поддерживает тело в хорошем состоянии. Врачи все чаще рекомендуют медитацию как способ совладать со многими недугами: мигренями, сердечными заболеваниями, СПИДом, раком, бесплодием, высоким давлением, проблемами с кишечником, бессонницей, спазмами в желудке, ПМС и даже депрессией. Наблюдения, проводившиеся в США на протяжении пяти лет, подтвердили, что люди, практикующие трансцендентную медитацию, попадают в больницу на 56% реже, чем контрольная группа<sup>40</sup>.

В фитнесе тоже начали использовать связь разума и тела и оценили, как важна неспешность для поддержания и того и другого в хорошем состоянии. Конечно, «медленные» упраж-

нения противоречат основной современной тенденции. Тренажерный зал XXI в. — сплошь шум и ярость. Под грохочущий саундтрек люди пыхтят на кардиотренажерах или занимаются аэробикой. Однажды мне попался инструктор в футболке с надписью «Делай быстро, делай резко или уходи». То есть чтобы накачать хорошее тело, нужно загнать пульс в красную зону. Или все же необязательно?

В Азии сотни лет назад были разработаны системы упражнений, в основе которых — медленное движение и душевное равновесие. Очевидно, это полезнее, чем литрами проливать пот на тренажере StairMaster.

Взять хотя бы йогу, древний индийский путь физических и духовных упражнений к гармонии тела, разума и духа. Само слово «йога» на санскрите значит «союз». Мы, на Западе, усвоили только физическую часть — контроль дыхания, медленные плавные движения, определенные позы, или асаны. Йога может великолепно преобразить тело, укрепить и привести в тонус мышцы, активизировать иммунитет, улучшить циркуляцию крови и гибкость тела.

Однако физическая составляющая — только начало. Многие восточные системы учат растягивать момент, входя в состояние расслабленной готовности. Даже в боевых искусствах (карате, дзюдо, кендо) при молниеносных ударах руками и ногами внутри этого вихря бойцов учат оставаться «медленными». Когда разум пускается вскачь, когда человек позволяет тревоге и спешке взять верх, его нетрудно победить. Мастера боевых искусств умеют, сохраняя внутренний покой, «замедлить» противника и спокойно парировать его удары. Чтобы внешне быть быстрым, внутри нужно оставаться «медленным».

Даже проявляя чудеса скорости, эти спортсмены не торопятся и не нервничают. Джон Броди, некогда звездный квотербек «Форти Найнэрс», не хуже наставника дзен рассуждает о безмятежности духа в разгар матча: «Время как-то странно замедляется, как будто все движутся в замедленной съемке. Мне кажется, будто времени у меня сколько угодно, чтобы проследить, куда бегут защитники. При этом я знаю, что ли-

ния обороны движется наперехват так же стремительно, как и всегда».

Йога помогает достичь этого состояния<sup>41</sup>. Она поддерживает ци — жизненную силу или энергию, которую подавляют стрессы, тревоги, болезни и перегрузки. Даже те, кто считает разговоры о ци мистической чушью, заметили, что йога помогает им замедлиться. Эти неспешные, контролируемые движения усиливают самосознание, концентрацию и способность терпеть.

Спокойствие души необходимо человеку не менее физического совершенства, так что йога для нас — прямо-таки манна небесная. Ныне йогу практикуют повсюду — в офисах и больницах, на заводах и в пожарных депо. Число американцев, заинтересовавшихся йогой, с 1998 г. устроилось и достигло 15 млн человек, причем среди них много профессиональных спортсменов<sup>42</sup>. Среди рекламы путешествий непременно встречается множество предложений провести отпуск, занимаясь йогой в экзотической обстановке. Мой сын занимается йогой в лондонском детском саду. Во многих тренажерных залах йога потеснила аэробику: теперь гораздо больше клиентов записываются именно на нее. Даже Джейн Фонда, некогда поклонница принципа «Делай или умри», выпускает видеоуроки по йоге.

Марк Коэн утверждает, что йога сделала его здоровым и «медленным». Этот 34-летний брокер с Уолл-стрит вынужден жить стремительно. На работе приходится принимать решения за долю секунды, а на досуге он играет в два самых скоростных вида командных игр: в хоккей и баскетбол. Вместе со многими соотечественниками он презирал йогу, советую заниматься ею тем, кто неспособен к «настоящему» спорту. Однако приглянувшаяся Марку девушка пригласила его на занятие — ну что ж, он пошел. И страшно удивился двум вещам: во-первых, как трудно принять некоторые позы, а во-вторых, как хорошо он после этого себя чувствовал. С девушкой отношения не сложились, зато Марк записался в студию йоги недалеко от своего дома. Несколько месяцев занятий вернули его телу гибкость. Марк стал сильнее, осанка улучшилась. Марк выбросил валик, кото-

рый привык подкладывать себе за спину в офисное кресло. Он стал быстрее бегать на баскетбольном поле и хоккейном катке и точнее забивать. Но больше всего Коэна привлекла в йоге расслабленность, медитативность.

— Когда я принимаю позу, все во мне замедляется, — говорит он. — После занятия я весь такой мягкий внутри, голова проясняется.

И это ощущение распространяется на все аспекты жизни.

— Видели бы вы, как я теперь работаю, — говорит Марк. — Вокруг безумие, а я — сама безмятежность.

Благодаря йоге Марк переключился на «медленное мышление». На занятия он часто приходит озабоченный проблемами, связанными с работой. Через час медленных движений, когда тело перетекает из одной позы в другую, разум расслабляется, и решение приходит сама собой.

— Видимо, когда я занимаюсь йогой, разум анализирует проблему на подсознательном уровне, — полагает Марк. — Лучшие идеи приходят в голову, когда я иду после занятий домой.

Для многих йога — это прилив энергии. Далия Тил работает в парикмахерском салоне в Новом Орлеане. Раньше она ходила в спортивный клуб четыре раза в неделю — на аэробику и на кардиотренажеры. В 2002 г. она вместе с подругой записалась на йогу и тут же почувствовала заметную прибавку сил.

— Из тренажерного зала я выползала без сил, — говорит она, — а с йогой наоборот: меня переполняет энергия, и ее хватает надолго.

Тил отказалась от спортклуба, теперь ей для поддержания формы достаточно йоги, прогулок и катания на велосипеде. Она сбросила 2,5 кг.

Есть еще одна восточная система, соединяющая разум и тело и помогающая «замедлиться», — цигун. Она также набирает все больше приверженцев.

Цигун (этую дыхательную практику часто называют «йогой с медитацией и движением») объединяет множество древне-китайских техник, которые поддерживают здоровье, обеспечивая циркуляцию ци. В положении стоя, сосредоточив внимание

на области таза, adeptы цигуна медленно принимают ряд поз, вытягивающих члены тела. При этом важно медленно и глубоко дышать. Не нужно пыхтеть и потеть, главное — контроль и осознанность. Основа этой системы — равновесие, сила, осанка и ритм. Она даже лучше, чем йога, помогает достичь спокойствия ума в активном состоянии. Цигун имеет множество вариантов: и боевое искусство кунг-фу, и краткое тайцзи.

На Западе эта система используется для подготовки к другим видам спорта. Майк Холл дает в Эдинбурге уроки гольфа и сквоша, и неспешность для него — ключевое слово. Он уверяет, что с помощью цигуна успокаивает разум настолько, что видит желтую точку на летящем в него мячике. Выполняя медленные, контролируемые движения, ученики Майка привыкают плавно перемещаться на площадке для сквоша, а не метаться из стороны в сторону. Они обретают спокойствие духа и чувствуют, что времени на розыгрыш мяча им хватит с избытком.

— Парадокс в том, что ты и движешься, и замедляешься, — сказал мне по телефону Холл.

Я решил поглядеть на парадокс вживую и приехал в эдинбургский сквош-клуб. Холл, в молодости профессиональный футболист, в свои сорок пять коренаст и крепок, светлые волосы, слегка шепелявит. Я приехал к концу урока и сразу заприметил его в толпе. Все носились и скакали по корту, а Холл двигался с текучей грацией танцора танго. Даже в прыжке за косо летящим мячом он струился. Я вспомнил знаменитый «странный совет» Джеки Стюарта, героя «Формулы-1»: порой, чтобы стать быстрее, нужно стать медленнее.

Закончив общий урок, Холл продемонстрировал мне несколько упражнений цигуна, уговаривая сосредоточиться на движениях и выполнять их плавно. Он постоянно подчеркивает необходимость соблюдать баланс и в теле, и в разуме.

— Проблема большинства игроков в сквош не в том, что они недостаточно быстры, — говорит он, — а в том, что они недостаточно медленны.

Мне эти рассуждения показались заумными, и я решил: проучу Холла на корте. Но в первом же розыгрыше я понял, что

мне не светит: почти без усилий Холл держал под контролем всю площадку. Он выиграл со счетом 9:2.

Подошел следующий ученик, 72-летний, в отличной форме преподаватель бизнеса Джим Хьюз и рассказал, что с помощью цигуна преодолел привычку спешить.

— Конечно, не сразу, но постепенно занятия с Майком помогли намного улучшить игру, — сказал он. — Я перестал без толку носиться по площадке, как прежде.

Цигун избавил Хьюза от поспешности и в работе. В качестве бизнес-консультанта Хьюз обычно торопился дать совет. Лекции он читал скороговоркой, поглядывая на часы. Теперь же благодаря цигуну он замедлился. Уделяет достаточно времени на внятную лекцию и ждет подходящего момента, чтобы обсудить уязвимые места клиента.

— Я не поддаюсь первому порыву действовать скорее. Теперь я замедляюсь, предоставляя себе минутку обдумать все возможности, — говорит Хьюз. — Думаю, я стал лучшим преподавателем и лучшим консультантом.

Наутро после состязания в сквош (если это можно назвать состязанием) Холл позвал меня поиграть в гольф в парке. Погода — настоящая эдинбургская, сырая и серая. Холл посмотрел, как я луплю девяткой, а потом мы вместе проделали несколько упражнений из цигуна. Холл еще раз объяснил, как важно сохранять внутреннее спокойствие. Он также поделился результатами недавних исследований: слишком сильный размах притормаживает клюшку в тот самый момент, когда она бьет по мячику. Медленный, ритмичный размах обеспечивает контроль и силу удара. Я взял девятку и решил применить совет на деле. И правда — удар вышел ровнее, сильнее.

Позднее я сравнил свои впечатления и впечатления Линдси Монтгомери, 50-летнего руководителя шотландского Совета юридической помощи и заядлого гольфиста. Когда Монтгомери пришел к Холлу, цигун и «медленная» идеология не внушали ему доверия. Прошло полгода — и, к изумлению Монтгомери, его гандикап уменьшился на три удара!

— Цигун изменяет ощущение времени, темпа, — говорит Монтгомери. — Раньше я делал все быстро, это в моем характере. Но замедленный удар оказался плавным и точным. Практика цигуна приучила меня не спешить, и я стал лучше играть в гольф.

Не только на Востоке придумывают медленные и вдумчивые упражнения. В 1930-е гг. в Великобритании Джозеф Пилатес разработал систему, основанную на трех принципах йоги: точность движений, сосредоточенность и контроль дыхания. В современных классах пилатеса выполняются специальные упражнения для укрепления мышц, поддерживающих позвоночник, — таким образом улучшается осанка, гибкость и выносливость. Хотя пилатес не связан с духовной или медитативной традицией, он все же способствует и концентрации ума. Американский гольфист Тайгер Вудс практикует и пилатес, и медитацию.

Теоретики спорта на Западе также начинают понимать, что медленные движения дают хороший результат. Когда человек работает под нагрузкой, сердце бьется быстрее и сгорает лишний жир, но с определенного момента принцип «быстрее значит лучше» перестает действовать. Доктор Юл Ахтен из Бирмингемского университета установил (последующие исследования это подтвердили), что больше всего жира сгорает при частоте пульса 70–75% от максимума. Такое учащение пульса происходит при быстрой ходьбе или беге трусцой. При более напряженных физических нагрузках пульс подскакивает до максимума, и тело начинает потреблять больше углеводов, поскольку испытывает в них потребность. Иными словами, фанатик фитнеса, маниакально отрабатывающий шаги на StairMaster, теряет меньше жира, чем та бледная немочь, которая еле-еле ковыляет на тренажере по соседству. Вспомним снова зайца и черепаху.

— Кажется, будто заяц добивается большего, потому что бежит быстрее, — посмеивается доктор Ахтен. — Но если цель — избавиться от жира, я бы поставил на черепаху.

Вот почему вновь возвращается мода на древнейшее упражнение — ходьбу. В доиндустриальные века люди по большей

части путешествовали пешком и были крепки. А потом явились паровозы, моторы — и человечество обленилось. Ходить пешком мы предпочитаем в исключительных случаях. Это «забытое искусство», как утверждает Всемирная организация здравоохранения.

Однако в последней главе мы рассказывали о том, как пригороды и городские центры преобразуются в пользу пешеходов. В моем районе Лондона, Уондсворте, появилась собственная Стратегия для пешеходов. Множество причин побуждает нас ходить пешком. Во-первых, это бесплатно: чтобы научиться гулять в парке, вам не потребуются занятия в зале или личный тренер. Вместо того чтобы ехать на автомобиле в соседний квартал, мы могли бы добраться туда пешком, зачастую даже быстрее. Прогулки укрепляют здоровье, берегают от сердечных заболеваний, инсульта, остеопороза, возможно, даже от рака. И травмы при этом случаются гораздо реже, чем на интенсивных спортивных занятиях.

Пешие прогулки хорошо совмещаются с медитацией, замедляют ум. Когда мы шагаем, мы подмечаем множество деталей на пути: видим птиц и деревья, небо, магазины, дома, других людей. Складываются связи с миром.

Пешая прогулка помогает унять зуд скорости. Когда мы едем на машине или на поезде, летим в самолете, возникает искушение двигаться быстрее (на то ведь и придуман мотор), и любая задержка воспринимается как личное оскорбление. В человеческое тело, однако, от рождения встроен ограничитель скорости, и пешая прогулка приучает нас к отказу от ускорения. Она по самой сути своей «медленная». Как говорит Эдвард Эбби, *enfant terrible* американского экологического движения: «Многое можно сказать в пользу прогулок... Например, это самый неспешный способ передвижения — медленнее только ползком. Значит, ходьба растягивает время и удлиняет жизнь. Жизнь слишком коротка, чтобы растратить ее на спешку... Благодаря ходьбе мир становится намного больше, а значит — интереснее. Появляется время и возможность подмечать детали»<sup>43</sup>.

Алекс Подборски мог бы подписаться под каждым словом. Этот молодой человек двадцати с небольшим лет ездил на работу в турагентство, расположенное в центре Лондона, на скутере. Затем, в 2002 г., когда «веспу» украли в третий раз, он вынужден был добираться до работы пешком — понадобилось всего 25 минут. Теперь он проделывает этот путь ежедневно, туда и обратно. Маршрут пролегает через Гайд-парк, где так хорошо думается. Алекс идет, улыбается людям, чувствует связь с городом и горожанами. Раньше он влетал в офис взмыленный после езды по пробкам, а теперь входит спокойный, готовый к тяготам рабочего дня.

— Прогулка — это отдых, — говорит он. — Утренняя заряд бодрости на весь день, обратно из офиса — разрядка в конце дня.

И для здоровья полезно. С тех пор как вместо мотоцикла ему служит собственная пара ног, Подборски стал стройнее и здоровее.

— Кельвин Кляйн не позовет меня в модели для демонстрации нижнего белья, — ухмыляется он, — но пивной животик помаленьку подтягивается.

Появились и новые вариации медленных упражнений: Северную Америку охватило увлечение SuperSlow, сверхмедленным подниманием весов, и распространилось за пределы континента. Но погодите листать страницы, устремляясь к следующей главе: для начала развеем известный предрассудок, будто каждый, кто работает с весами, непременно превращается в Халка. Благодаря SuperSlow человек становится сильнее и стройнее, однако вовсе не смахивает на гору мышц. Поскольку мышцы занимают на 30% меньше объема, чем жир, всерьез занявшихся этим видом спорта, можно и впрямь влезть в штаны на размер, а то и на два меньше. *Vanity Fair*, настольная книга для тех, кто предпочитает красоту, а не устрашающее обилие плоти, называет SuperSlow в числе самых модных направлений 2002 г. *Newsweek*, *Men's Health*, *Sports Illustrated for Women* и *New York Times* тоже заинтересовались.

Когда я читал эти газетные и журнальные статьи, они показались чересчур восторженными. Работа со штангой в обыч-

ном режиме не принесла никакой пользы ни мне, ни кому-либо из моих знакомых. Неужели что-то существенно изменится, если выполнять те же упражнения медленно?

Штаб-квартира SuperSlow отыскалась в безликом стрит-молле неподалеку от аэропорта Орландо (Флорида). Когда я переступил порог офиса, Кен Хатчинс, человек, основавший SuperSlow в начале 1980-х гг., по телефону объяснял коллеге из Сиэтла, как получить лицензию тренера. Тогда я принял решение рассматривать фотографии на стенах офиса, демонстрирующие состояния «до» и «после». Вот бородатый, средних лет Тед — за десять недель его талия уменьшилась в объеме на 15 см. Энн, чуть за тридцать, — 20 см с бедер долой за три месяца. Фотографии сделаны словно в медицинских учебниках: без ретуши, без подсветки и прикрас. Это мне понравилось: SuperSlow не занимается дешевой рекламой, а гарантирует результат.

Сам Хатчинс высок, с выпрямкой боевого генерала (когда-то он работал ассистентом хирурга в BBC). Подтянут, но мышцы не выпирают. Мы сели и с удовольствием обсудили безумие культуры скорости.

— С современной точки зрения «медленный» ленив или не-продуктивен, — рассуждал Хатчинс. — Этот предрассудок распространяется и на фитнес и спорт. Люди думают, нужно держаться изо всех сил, иначе никакой пользы. На самом же деле все наоборот. Продуктивны только медленные упражнения.

Как это делается? SuperSlow отводит 20 секунд на то, чтобы поднять и опустить штангу. На традиционных занятиях укладываются в шесть секунд. Замедленное движение устраниет инерцию, мышцы напрягаются до предела. При такой нагрузке мышцы быстрее и основательнее перестраиваются, кости становятся плотнее и прочнее, что так важно для молодых и старых. Исследование, опубликованное в июне 2001 г. в *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, показало, что, занимаясь по методике SuperSlow, человек становится на 50% сильнее, чем при традиционной работе со штангой, — по крайней мере, такова статистика за ограниченный период времени. Однако

тут важна не только сила. Укрепляя мышцы, человек начинает худеть, потому что ускоряется обмен веществ, за день сгорает больше калорий. Накачай мышцы, соблюдай строгий режим питания — и жир начнет уходить.

Еще одно преимущество: SuperSlow требует очень немного времени. Нагрузка столь интенсивна, что занятие длится не более 20 минут. Новичкам требуется перерыв три–пять дней, опытные спортсмены отдыхают даже дольше. Поскольку во время такого занятия человек почти не потеет — зал хорошо проветривается, многие занимаются прямо в офисном костюме, не переодеваясь. Так «медленное» оказывается «быстрым». Быстрым и безопасным — плавные контролируемые движения практически исключают риск травмы.

Занятия по системе SuperSlow приносят и другую пользу для здоровья: повышается уровень полезного холестерола, суставы становятся крепче и подвижнее<sup>44</sup>. Хатчинс уверен, что этих занятий достаточно для поддержания хорошей формы, а дополнительный спорт — лишь помеха. Вспомните при нем о кардиотренажерах, и он раздраженно поморщится. В этом смысле он «сектант» — Американская ассоциация кардиологов и Служба здравоохранения США рекомендуют сочетать силовой тренинг с традиционной аэробикой.

Хотя клинические исследования методики SuperSlow еще не проводились, чтобы привлечь людей, оказалось достаточно и слухов. А по слухам, в США профессиональные и университетские спортивные компании включили в тренировку элементы SuperSlow, и их примеру последовали спецназ, ФБР, полиция и спасатели. Врачи и физиотерапевты в восторге. По всему континенту в тренажерные залы SuperSlow стекаются пенсионеры и подростки, привыкшие к сидячему образу жизни, и женщины, которые позволяют себе кушать ланч. Чуть ли не каждый день в штаб-квартиру в Орландо звонят люди, мечтающие получить лицензию тренера. Залы открываются в Австралии, Норвегии, Индии, Израиле и Тайване.

Почему SuperSlow столь медленно — целых 20 лет — пребывался в мейнстрим? Возможно, потому, что эту систему

не так-то просто полюбить. Быстрые упражнения способствуют выделению эндорфинов, при замедленном подъеме тяжестей на физиологическое ощущение удовольствия рассчитывать не приходится. К тому же мышцы при этом отчаянно болят. Если в точности следовать всем принципам SuperSlow, то обеспечено чувство выполненного долга, но никак не восторг. Вот как Хатчинс представляет себе идеальную обстановку для занятий: «...Пастельного цвета стены, ничто не отвлекает, ни музыки, ни растений, ни зеркал, никакого общения, приглушенный свет, хорошая вентиляция, низкая температура помещения, низкая влажность... Обязательное условие — вести себя строго, как в больнице».

В завершение нашего разговора Хатчинс проводил меня в свой спортивный зал. Прохладный, немой, стерильный — цех для производства чипов? Хатчинс — в его руках хронометр и таблица — подвел меня к тренажеру для ног. Едва я попытался что-то сказать, как он тут же оборвал:

— Мы сюда не болтать пришли! Отвечайте только «да» или «нет», когда я спрошу!

Я заткнулся и принялся работать. Сначала веса показались мне легкими, но их приходилось удерживать, и с каждой секундой они становились все тяжелее. Уже при втором подходе бедра дрожали, мышцы горели огнем. Мне хотелось выполнять все поскорее, чтобы разделаться, но Хатчинс не позволил:

— Медленнее! — командовал он. — Не возбуждайтесь. Спокойно, ровно дышите. Сосредоточьтесь — и станет легче.

Я выполнил упражнение шесть раз — и бедра отказали. На следующих трех тренажерах та же участь постигла мои бицепсы, икры и грудные мышцы. На том занятие и закончилось.

— Пятнадцать минут тридцать секунд, — щелкнул секундомером Хатчинс. — Как чувствуете себя?

Как? Я разбит. Изнурен. Выжат. Выбирайте определение по вкусу. Ноги как желе, в глотке пересохло. Но какая-то непривычная форма усталости после занятий — я не пыхчу, дыхание

ровное, я даже не вспотел. Несколько минут отдыха — и я пружинистой походкой направляюсь к машине.

На обратном пути я спрашивал себя, хотелось бы мне и дальше посещать эти занятия? По правде говоря, нет. Результат впечатляющий, но, пользуясь выражением самого Хатчинса, «строго, как в больнице». Говорят, правда, что другие специалисты SuperSlow держатся помягче. Я решил проверить и слетал в Нью-Йорк, где процветает еще одна студия, работающая по принципам SuperSlow. Посреди Манхэттена, на седьмом этаже над Мэдисон-авеню, Ultimate Training Centre куда более похож на привычные нам тренажерные залы: тут и зеркала на стенах, и музыкальный фон, и люди переговариваются между собой. Хозяин Лу Абато волосы собирает в хвостик, улыбка не сходит с его лица. Почетное место на подоконнике возле рабочего стола занимает фотография Лу со Шварценеггером, рядом — стеллаж, забитый спортивными журналами. У самого Абато внешность супермена, он участвует в соревнованиях по бодибилдингу, хотя режим тренировок у него сводится к минимуму: одно занятие по системе SuperSlow в неделю — и все.

— В это трудно поверить, но на самом деле больше ничего не нужно, — сказал он мне.

Его центр предназначен не для мускулистых спортсменов, а в основном для работающих на Манхэттене специалистов. Первым, в 8:30 утра, является средних лет юрист Джек Осборн: он уже три года занимается по системе SuperSlow. Джек переодевается в белую футболку и синие шорты. Небольшой животик намечается, но в целом мужчина выглядит неплохо. Абато провожает его на тот самый тренажер, которым меня пытал Хатчинс. Работа пошла: Осборн пыхтит, гrimасничает, дыхание ускоряется, глаза у него вылезают из орбит, руки-ноги трянутся. Я чувствую, как же человеку плохо. Абато запрещает ему торопиться:

— Медленнее, медленнее! Никуда не торопимся!

Так оно и идет. Двадцать минут спустя Осборн переодевается в дорогой черный костюм и сообщает мне, что благодаря

SuperSlow сбросил 5 кг, избавился от боли в спине и обрел неисчерпаемый запас энергии.

— Как будто мое тело обновилось, — сказал он.

Не заметил ли он психологических улучшений от замедленного поднятия тяжестей, спросил я и своим вопросом явно порадовал собеседника.

— Изначально я занялся SuperSlow не поэтому, но такого рода преимущества тоже ощутил. Здесь я обретаю медитативное спокойствие, и мне его хватает на весь день. Если на день занятий приходится серьезная встреча или заседание суда, я все равно еду утром заниматься, чтобы сохранить сосредоточенность, ясность ума и контроль.

Недавно Осборн блистательно справился с очень сложным делом и по крайней мере отчасти связывает свой успех с медленным поднятием тяжестей.

— Даже когда все идет наперекосяк, что часто случается на суде, я уравновешен и спокоен. Могу совладать и с клиентом, и с судьей, и с другими адвокатами, — говорит он. — Я получаю от SuperSlow пользу не только для здоровья — я чаще выигрываю в суде.

Отличная рекомендация! Подтверждают ли ее другие клиенты Абато? Да, они тоже в восторге. Вслед за Осборном пришел Майк Марино, 50-летний консультант по менеджменту. Он сообщил мне, что за девять месяцев занятий жир у него сократился на 10%. Высокий, стройный, загорелый — точно сошел со страницы журнала мужской моды. И для него, как для Осборна, SuperSlow стал лучшим лекарством от нью-йоркской привычки торопиться.

— Изменился в целом мой образ жизни, — рассказывает он. — Раньше, сталкиваясь с проблемой, я начинал дергаться, хотелось поскорее все решить. Теперь я научился медлить и медитировать — очень правильное умение для консультанта.

Один за другим клиенты повторяли одну и ту же историю — они стали сильнее, избавились от боли, многие обрели внутреннее спокойствие и не теряют головы в суете Манхэттена. SuperSlow, по-видимому, вполне соответствует «медленной» философии.

## Глава 5. Разум и тело: mens sana in corpore sano

Я поблагодарил Абато и вышел на улицу. На тротуаре модная молодая женщина с дорогой прической пела в мобильный телефон осанну SuperSlow. Я притворился, будто копаюсь в сумке, а сам навострил уши:

— Честное слово, ты будешь в восторге, — ворковала она в трубку. — Медленно — это еще лучше, чем быстро.



## ГЛАВА 6

# МЕДИЦИНА: ДОКТОР, ПАЦИЕНТ И ТЕРПЕНИЕ



*Время лечит.*

Пословица

**П**риемный покой районной больницы Челси и Вестминстера, Лондон. Я обратился к специалисту в связи с сильной болью в правой ноге. Хотя нога уже несколько месяцев опухает и болит, здесь, в приемном покое, ко мне вернулось хорошее настроение. В этой больнице родились мои дети, к тому же здешнее ортопедическое отделение считается одним из лучших в стране.

Приемная переполнена. Люди ковыляют на костылях то в туалет, то к журнальной стойке. Ерзают нетерпеливо на сиденьях, а кто-то и в инвалидной коляске. Над дверью висит электронное табло, которое извещает, что клиника на 45 минут отстает от графика. Я уткнулся в старый номер *Cosmopolitan* и почти не замечаю, как приходят и уходят пациенты.

Меня вызвали. Медсестра проводила в кабинет, где сидит за столом молодой врач. Сердце в пятки. Все в облике этого врача, вплоть до пятна на галстуке, внятно говорило: «Поторопись!» Он пробормотал приветствие и принялся осыпать меня вопросами: «Где болит? Когда заболело? В каких ситуациях боль усиливается?» Отвечать нужно быстро и точно.

Я пускаюсь в подробности — он обрывает и жестким тоном повторяет тот же вопрос. Нашла коса на камень. Я-то хотел полностью прояснить картину: что изменилось в моих спортивных занятиях, как постепенно усиливалась боль, как действуют на нее обезболивающие и как — растягивание, как это отражается на осанке, в то время как доктору Быстродею требуется проставить галочки и вызвать следующего. Осматривая мою ногу, он дважды исподтишка глянул на часы. Причину боли так и не установил, посоветовал и дальше глотать таблетки, записал меня на МРТ и велел сдать анализ крови. У меня остались вопросы, зато времени не осталось. Я покинул больницу, размышляя, насколько опасны для здоровья такие вот недоконсультации.

Знакомое чувство? В поликлиниках и больницах всего мира доктора вынуждены побыстрее разделываться с пациентами. Система государственного здравоохранения в Великобритании перегружена настолько, что в среднем визит к терапевту длится 6 минут. Даже в частных больницах с прекрасным финансированием врачей покусала та же муха. Постоянно верещит пейджер, подгоняя врача, — уже появилось понятие «бип-бип медицины»<sup>45</sup>. Вся врачебная помощь ныне направлена на то, чтобы как можно быстрее решить проблему. Врачу некогда выслушивать пациента, вдумываться в его состояние, образ жизни — ему подавай симптомы, и точка. И тут же в ход идут современные технологии: сканирование, сильнодействующие лекарства, операции. Плотное расписание, неотложный результат, пациенты ведь тоже спешат. В нашем мире дорога каждая минута, мы все хотим — да что там, требуем — мгновенного диагноза, лечения и исцеления.

Понятно, что в иных случаях медицина должна действовать быстро. «Скорую помощь» мы все смотрели. Если не удалить вовремя воспалившийся аппендицис, не зашить рану от пули, не сделать диабетику укол инсулина — пациент умрет. Но и в этой области, как во многих других, быстрее не всегда значит лучше. Многие врачи и многие пациенты уже увидели, как порой окупается неспешность, и оппозиция «быстрой» ме-

дицине растет. Врачи настаивают на том, чтобы больше времени отводилось для общения с пациентами. В мединститутах делается акцент на необходимости выслушать пациента и лишь тогда ставить диагноз. Все больше исследований подтверждают: зачастую лучше набраться терпения, выждать и посмотреть. Например, зачатие. Если за год у супругов ничего не получилось, врачи обычно советуют прибегнуть к искусственноому оплодотворению. Но в 2002 г. исследование, обобщившее данные по 7 европейским городам, установило: порой года попросту недостаточно. Предоставьте здоровой женщине еще год — и, скорее всего, зачатие произойдет естественным путем. Более чем у 90% женщин в возрасте около 40 лет при наличии партнера также моложе 40 беременность наступает в пределах двух лет<sup>46</sup>.

Разочаровавшись в официальном здравоохранении, миллионы людей обращаются к дополнительной и альтернативной медицине, которая опирается на принципы холистического, неспешного лечения — они все еще живы во многих уголках развивающегося мира. Альтернативная медицина — довольно широкое явление, которое включает в себя и традиционные китайские методы, и индийскую аюрведу, и арабскую унани. Хорошо известны такие ее направления, как гомеопатия, лечение травами, ароматерапия, иглоукалывание, массаж и направление потоков энергии. К числу специалистов альтернативной медицины относятся остеопаты и хиропрактики.

Работает ли альтернативная медицина? Об этом яростно спорят. Научных доказательств безопасности и эффективности этих методов пока мало. Скептики (имя же им легион) отвергают нетрадиционную медицину как шаманство со свечами и магическими шарами. Если она и действует, говорят они, то в качестве плацебо: человек верит в исцеление, вот ему и становится лучше. Тем не менее официальная медицина уделяет альтернативной все большее внимание. По всему миру в больницах и научных институтах проводят испытание различных традиционных методов. И хотя приговор пока не вынесен, предварительные результаты свидетельствуют, что по крайней

мере некоторые из этих методов могут быть использованы. Например, многие врачи подтверждают, что иглоукалывание смягчает боль и улучшает самочувствие, хотя объяснить этого толком не умеют.

Пока эксперты в своих лабораториях ищут доказательства, пациенты голосуют ногами. Альтернативная медицина в мировых масштабах зарабатывает \$60 млрд в год. Половина населения Северной Америки уже сейчас ищет помощи не у официального здравоохранения. В Германии, где нетрадиционные методы давно в почете, 80% клиник предлагают иглоукалывание. В Великобритании специалистов по альтернативному лечению больше, чем врачей общего профиля<sup>47</sup>. Не найдя желаемого у себя в стране, жители Запада устремляются в Китай и другие страны, не отказавшиеся от «шаманства». В одной из пекинских больниц целый корпус выделили только для иностранцев. Появились в продаже комплексные туры: осмотр Великой стены плюс консультация китайского травника.

Тем не менее даже самые ревностные поклонники альтернативной медицины не считают, что она должна (или может) полностью заменить накопленный Западом опытом. С рядом проблем (инфекционными заболеваниями, травмами) наша медицина научиласьправляться весьма эффективно. Даже в Китае травники не выезжают к месту автомобильной аварии. Сторонники альтернативной медицины считают, что лучше всего она помогает там, где западная медицина почти бессильна: в лечении хронических заболеваний — от астмы и проблем с сердцем до боли в спине и депрессии. В данный момент основная тенденция — объединять западные и традиционные методики в новую систему «интегрированной медицины». В медицинских институтах развитых стран появились курсы альтернативной медицины, центры интегрированной медицины есть теперь в самых знаменитых университетах США: в Гарварде, Коламбии и Дьюке. В 2002 г. Всемирная организация здравоохранения начала широкомасштабную кампанию включения лучших альтернативных методик в майн-стрим.

Одним из ведущих центров интегрированной медицины в Европе считается клиника Hale, которая располагается в четырехэтажном здании эпохи Регентства, в сердце Лондона. Открылась эта клиника в 1987 г., и тогда она служила прибежищем для adeptов нью-эйджа. Ныне в клинику приходят и директора компаний, и преподаватели естествознания — кому акупунктуру, кому ароматерапию, а кому и чакры в равновесие привести. Посетители — и молодые, и пожилые — роются в книгах на первом этаже, стоят в очереди за травяными и гомеопатическими средствами из аптечного пункта.

— Когда мы только открылись, альтернативная медицина была чем-то странным, революционным, для отчаянных, — говорит основательница клиники Тереза Хейл, — а теперь мы вошли в моду. К нам даже из больниц пациентов направляют.

Среди сотни специалистов, составляющих штат клиники, есть и несколько «обычных» врачей, в том числе и терапевты. В 2003 г. лондонская больница пригласила одного из целителей поработать с раковыми больными.

Привлекает эта методика и отказом от быстрого решения, и тем, что пациент чувствует себя личностью, а не мешком с симптомами. В основном альтернативная медицина «медленная» по определению. Целитель старается вернуть гармонию души и тела, он не совершает насилия над пациентом, а легонько его подталкивает. Для снижения артериального давления, устранения боли, тревожности, депрессии часто применяется релаксация, пациентов учат жить в более спокойном ритме. Все практикующие специалисты клиники Hale в первую очередь помогают пациентам замедлиться — меньше работать, спокойно и со вкусом принимать пищу, медитировать, больше времени проводить с родными и близкими, приобрести хобби или попросту каждый день прогуливаться в парке. Они уделяют своим пациентам гораздо больше времени, чем обычные врачи: те лишним временем не располагают. Визит к гомеопату может длиться и два часа: нужно добиться взаимопонимания, врач внимательно выслушивает пациента, доискивается до корней проблемы. Сеансы массажа или иглоукалывания

вания длится не меньше часа, причем массажист и разговаривает с пациентом, и прикасается к нему. Банальность вроде бы, но в мире, где все носятся как безумные, а подлинные отношения возникают так редко, ласковое прикосновение может многое дать, может запустить в организме механизмы выздоровления. Говоря словами Ингрид Коллинз, британского психолога-консультанта, «предоставьте пациенту внимание и время, он расслабится и, может быть, пойдет на поправку».

Научные исследования подтверждают эту установку. В одном американском эксперименте в кабинет к терапевту подсадили психотерапевта, который во время консультации сочувственно выслушивал больных. Он задавал вопросы, выходившие далеко за пределы обычной анкеты: какие чувства вызывает эта болезнь? Как она отражается на ваших близких? Пациенты расцветали от такого внимания, и многим становилось лучше. В очередной раз проявляется связь между разумом и телом. В предыдущей главе мы видели, что замедленные упражнения дают то состояние, которое римляне называли *mens sana in corpore sano*. Оказывается, и медицинский мир усваивает холистическую идею: душевное состояние человека влияет на его физическое здоровье. Достаточно понять, что пациент — это личность, с перепадами настроения, заскоками, со своей историей, — и станет ясно, что перебрать список симптомов и выписать рецепт отнюдь не достаточно. Нужно слушать, слушать и слушать. Нужно подключаться.

Медицина мейнстрима находит разные способы замедлиться. Врачи все охотнее применяют методы релаксации, а чтобы достичь этого состояния, рекомендуют занятия садоводством, рисованием, музыкой, вязанием или же обзавестись домашним животным. Стали признавать и возможности матушки-природы. Недавнее исследование Техасского сельскохозяйственного университета показало, что открывающийся за окном пейзаж помогает пациентам быстрее и с меньшим количеством болеутоляющих оправиться после операции. Теперь больницы обзаводятся садами, устанавливают окна от пола до потолка, размещают в отделениях растения или хотя бы мо-

ниторы, на которые по внутренней сети передают изображения джунглей, где солнечные зайчики играют на листьях и струятся ручьи, или же океанов, где в волнах резвятся дельфины.

Все больше врачей прибегает к «медленной» терапии. Кто-то использует медитацию, йогу и цигун для лечения рака, запястного синдрома, остеоартрита, диабета, гипертонии, астмы и эпилепсии, а также психических недугов. Другие отправляют пациентов с сердечными заболеваниями и остеопорозом на реабилитацию в центр подъема штанги по системе SuperSlow. Многие терапевты сейчас рекомендуют своим пациентам хиропрактиков, специалистов по иглоукалыванию, остеопатов, травников, гомеопатов. Обычно эти методики требуют большего времени, но иногда «медленный» подход срабатывает быстрее. Сравните два способа лечить боль от ущемленного нерва. Врач пропишет противовоспалительное, и придется подождать, пока таблетки или укол подействуют. В аюрведическом центре страждущему сделают марма-массаж, по точкам, где сходятся плоть, вены и кости, — и боль прекратится сразу же.

Некоторые представители официальной медицины также осваивают альтернативные методы лечения и меняют специальность. Например, Кэтрин Уотсон работала в крупной фармацевтической компании, искала лекарства для поддержания иммунитета. Проведя многие годы в лаборатории, она разочаровалась в механистическом подходе западной медицины: очень часто лекарство отсекает симптомы, не добравшись до источника проблемы. А уж как часто побочный эффект от лекарств приходится лечить дополнительными лекарствами...

— Я чувствовала, что должен быть иной путь, — говорит Уотсон.

В 1999 г. она рассталась с хорошо оплачиваемой работой в фармацевтической компании и стала изучать лечение травами на Западе. Прежняя работа дала ей хорошую подготовку, ведь действующее вещество многих лекарств получено из растений. Ныне Уотсон ведет прием прямо у себя дома, в Хертфордшире под Лондоном. Она лечит заболевания кожи и проблемы с пищеварением. В одних случаях достаточно изготовленных ею

травяных настоев и отваров, но многие заболевания, например астму, приходится лечить также и традиционными методами. Главное — принцип неспешности в обращении с каждым пациентом. Не менее часа Уотсон отводит на первую консультацию и обязательно предупреждает, что лекарства подействуют не сразу.

— Бывает скорый результат, но обычно травы работают постепенно, они как бы растворяют вашу болезнь, — говорит она. — Лекарства из аптеки действуют быстрее, но конечный результат именно у нас гораздо устойчивее, чем люди думают, и без тех побочных эффектов, которые так часто наблюдаются при использовании фармацевтической продукции.

Для тех, кому западная медицина не смогла помочь, альтернативные методы становятся последней надеждой. Ник Стокер, менеджер по рекламе из Лондона, 27 лет, страдала от чудовищных менструальных болей. Каждый месяц гормоны зашкаливали, по ночам ее будили приливы. От перепадов настроения не было сил работать. Врач предложил ей принимать противозачаточные таблетки — обычное средство от менструальных болей. Годами ей подбирали лекарство и дозу, но проблему так и не решили. Зато побочные эффекты Ник узнала во всей красе: ей казалось, будто к ее животу приковали пушечное ядро, погорой она едва передвигала ноги.

— Я с ума сходила, — вспоминает она.

Ни МРТ, ни даже диагностическая операция не обнаружили источника ее мучений, и тогда врачи безо всякого сострадания сообщили Ник, что менструальные боли — удел каждой женщины, а лучшее средство — грелка и покой.

— Они дали мне понять, что я попросту нытик и зря отнимаю у них время, — говорит Ник.

В отчаянии Ник обратилась к Тому Лоренсу, специалисту по акупунктуре и травам, которого ей рекомендовала подруга. То было ее первое знакомство с альтернативной медициной, но ей сразу же стало спокойнее благодаря применяемому Томом холистическому подходу. Первая консультация длилась больше часа: Стокер говорила, говорила, говорила, и не только о боли,

но и о диете, карьере, настроении, о своих друзьях и хобби. Лоренсу требовалась полная картина. Наконец-то кто-то выслушал Ник! И лечение тоже существенно отличалось от прежнего. Чтобы привести в равновесие энергию, циркулирующую в теле пациентки, Лоренс воткнул множество игл ей в ноги и в запястья. Он велел Ник отказаться от молочных продуктов и приготовил для нее капсулы с составом из десятка трав: там были и полевая мятة, и корень дягиля, и лакричник. Западные врачи могут усмехаться по поводу таких методов — но результат налицо. После первой же консультации Стокер расслабилась, напряжение ушло. А после десяти сеансов иглоукалывания менструальные боли сошли на нет. Жизнь молодой женщины преобразилась.

— Я теперь другой человек — так и говорит она.

Как многие другие люди, обращавшиеся за помощью к альтернативной медицине, Стокер считает, что исцелилось не только ее тело, но и разум. Она уже не так раздражительна, справляется со стрессом и темпом лондонской жизни.

— Знаете это противное чувство усталости, изнурения, когда миллион дел и не поймешь, с чего начать? — говорит она. — Так вот, я от этого полностью избавилась. Обрела покой и ясность мыслей.

К сожалению, пока альтернативная медицина остается альтернативной, пациенты вынуждены сами искать себе целителя, продираясь сквозь минное поле ложной информации: полным-полно мошенников, пытающихся заработать на моде. Они сулят «холистическое» лечение, а торгуют жалкой пародией на него. Чтобы освоить массаж шиацу или аюрведический массаж, нужны годы, но какая-нибудь парикмахерша предлагает его в качестве бонуса после стрижки. Неправильное применение альтернативных методик может стоить пациенту времени и денег, а порой и причинить серьезный вред. Ряд исследований указывает, что настойка зверобоя, которую пьют от депрессии, снижает действие лекарств от рака и СПИДа. К тому же порой средства альтернативной медицины продаются с вводящей в заблуждение рекламой: так, в Китае *ta huang* (хвойник) служит

традиционным средством при заложенном носе, но американские компании позиционировали *ta huang* как вспомогательное средство при диете, дополнительный источник энергии. Результат: инфаркты, инсульты, смертельные исходы.

Постепенно закон и порядок воцаряются на «Диком Западе» медицины. Государства вводят нормы и правила практики и устанавливают минимальные стандарты для альтернативных методов лечения. В 2001 г. Великобритания наконец-то составила официальный регистр остеопатов. В десятке штатов были принятые законы о лицензировании натуропатов — целителей, предлагающих различные альтернативные методики от гомеопатии до траволечения. Критики считают такое «оформление» альтернативных методов бессмысленным: древние традиции целительства продолжают развиваться и без того, и не все новые идеи будут официально зафиксированы. Так что требование придерживаться исключительно зарегистрированных методик удушит новаторство. Даже если такая опасность и существует, лицензирование все равно пойдет на пользу альтернативной медицине, в том числе и потому, что она получит государственное финансирование.

В данный момент большинству пациентов приходится платить целителям из собственного кармана, а многие методы лечения отнюдь не дешевы. В Лондоне сеанс иглоукалывания стоит более \$60. Не так-то легко будет убедить государство взять эти расходы на себя. Доля здравоохранения в бюджете и без того очень велика, и государство, само собой, не стремится оплачивать еще и новые виды лечения, особенно те, что на сегодняшний день не получили подтверждения в западной науке. Альтернативную медицину часто называют роскошью и не считают ее необходимостью. В трудные для экономики времена государственное страхование в Германии отказалось от ряда альтернативных лечений, которые оно еще недавно покрывало. Однако даже с точки зрения экономики расходы на некоторые виды альтернативного лечения окупаются. Во-первых, они порой оказываются дешевле больничного лечения. Например, массаж шиацу может избавить пациента от серьезных про-

блем с позвоночником, которые в противном случае потребуют дорогостоящего хирургического вмешательства. В Германии зверобоем сейчас лечат более половины случаев депрессии. У этой травы гораздо меньше побочных эффектов, чем у аптечных антидепрессантов. К тому же 25 центов в день — это намного меньше, чем уходит на прозак.

Альтернативные методы также способствуют снижению бюджетных расходов: холистический подход, направленный и на тело, и на разум, предотвращает стресс, а стрессовые состояния гораздо дешевле предотвратить, чем лечить. Очень хороши альтернативные методы при лечении хронических заболеваний, на которые в развитых странах уходит до 75% бюджета, отведенного на здравоохранение. В Соединенных Штатах эта сумма составляет около триллиона долларов ежегодно. Экономисты начали обращать на это внимание. В Великобритании, где государственное здравоохранение стеснено в средствах, больницы стали предлагать такие виды лечения, как ароматерапия, гомеопатия и иглоукалывание. Примерно 15% американских больниц используют те или иные формы альтернативной медицины. В 2003 г. впервые двое натуропатов вошли в комитет, определяющий, какие именно программы будет финансировать американская страховая система Medicare.

Многие частные компании включают альтернативные методы лечения в пакет медицинского страхования. Microsoft оплачивает своим сотрудникам визиты к натуропатам. По обе стороны Атлантического океана крупнейшие страховые компании соглашаются финансировать все более широкий набор альтернативных методов лечения. Первое место занимают хиропрактики и остеопаты, но многие частные медицинские страховки ныне покрывают также гомеопатию, рефлексотерапию, иглоукалывание, биодобавки, массаж и траволечение. С полдюжины штатов в Америке обязывают страховщиков оплачивать по крайней мере некоторые виды альтернативного лечения. В Европе страховые компании снижают взносы для тех, кто регулярно занимается медитацией.

Интерес со стороны страховщиков — не единственное подтверждение действенности альтернативной медицины. В клинике Hale Данира Калета практикует самый медленный и самый деликатный метод лечения — рейки. Проводя руками вдоль тела пациента, целитель исправляет потоки энергии. Все делается в сотрудничестве с пациентом, активизируется его «внутренний врач». Страховые компании пока не берутся покрывать расходы на лечение с помощью рейки, но в ста с лишним больницах Соединенных Штатах этот метод уже практикуется, и к Калете стоит очередь из пациентов, готовых оплачивать ее сеансы за свой счет.

Марлин Форрест обратилась к Калете за помощью в 2003 г. Ей было 55 лет, у нее обнаружили рак и назначили двойную мастэктомию. Марлин вспомнила, как десятью годами ранее после операции умер ее отец, и запаниковала. Исход операции представлялся ей заведомо неблагополучным. Чтобы успокоиться и подготовить свое тело к хирургическому вмешательству, Марлин обратилась к Калете. Та использовала рейки в сочетании с другими техниками релаксации. Сначала она научила Марлин глубокому дыханию, затем провела направленную медитацию, попросив представить себе приятный пейзаж.

— Горожане особенно хорошо отзываются на призыв воссоединиться с природой, — поясняет она. — Визуализация пейзажа их успокаивает.

После пяти сеансов Марлин избавилась от напряжения и совершенно спокойно отправилась на операцию. В приемном покое, ожидая наркоза, она продолжала выполнять дыхательные упражнения, прибегла к медитации и визуализации. Когда за ней пришли санитары, пациентка улыбалась.

— Я так расслабилась, — говорит она. — Я готова была принять все.

После операции Марлин Форрест, заведующая домом престарелых в Лондоне, поправлялась настолько быстро, что больничный персонал прозвал ее «супервумен». За исключением первой дозы обезболивающих сразу после операции, необходимости в них уже не было.

— Медсестры и врачи изумлялись, — хвастается она. — Все время подходили узнать, не нужен ли морфин, но мне его не требовалось. Они думали, что я очень храбрая или у меня высокий болевой порог, а на самом деле боли просто не было.

На главную медсестру это произвело такое впечатление, что она просила Калету готовить к операции и других раковых пациентов.

Лечение Калеты помогает не только тем, кто нуждается в операции: это еще один метод замедления. Вот что рассказывает Дэвид Лэм. В 2002 г. 37-летний агент по торговле текстилем (весьма занятой агент) заболел лабиринтитом — воспалением среднего уха, вызывающим головокружение. Лечение в государственной клинике затянулось, Дэвид сходил на несколько сеансов к Калете — и выздоровел на месяц раньше, чем сулил ему ларинголог. Но еще большее впечатление на Дэвида произвел « побочный эффект» лечения: замедление, душевный покой. Поэтому и избавившись от лабиринтита, он продолжал наносить визиты к Калете раз в три недели.

— Каждый человек пытается как-то совладать с лондонским темпом и стрессом, — говорит он. — Кому-то помогает йога, другие ходят в тренажерный зал или разводят цветы. Мне помогает рейки.

Час под искусствами руками Калеты — и стресс уходит, Лэм замедляется. Это целительное прикосновение помогло ему пересмотреть приоритеты.

— Рейки заставляет тебя задуматься о том, что по-настоящему важно: о детях, супруге, друзьях, — говорит он. — Понимаешь, что гоняться за крупными сделками, стараться заработать как можно больше денег, расширить жилплощадь — все это довольно бессмысленные занятия.

Нет, Лэм вовсе не намерен бросить работу и присоединиться к общине новых хиппи. Ни за что. Но техника рейки учит его неспешности, и теперь он спокойно справляется с быстро несущимся деловым миром. Перед важной встречей или когда голова идет кругом, Лэм делает дыхательные упражнения и прибегает к визуализации. Недавно он специально приходил

к Калете за два дня до переговоров по крупному контракту с зарубежным поставщиком. В день икс он увереной походкой явился на встречу, четко сформулировал свою позицию, и сделка была подписана.

— Я бизнесмен, мне нравится зарабатывать. Но делать это надо как следует, — говорит он. — Даже в агрессивной среде можно сохранять спокойствие. Рейки учат достигать спокойствия. Спокойный ум — это уверенность и сила.

Так влияние Калеты распространяется за пределы клиник и больниц: в офисы. Недавно она лечила Эстер Порту, 30-летнего консультанта ведущего лондонского пиар-агентства. Дважды за пять лет Порта перенесла ретробульбарный неврит — тяжелое воспаление зрительного нерва, при котором человек временно слепнет. С помощью Калеты выздоровление оказалось настолько быстрым и надежным, что окулист только руками разводил. Когда коллеги удивились прекрасному состоянию и внешнему виду недавней больной, Порта призналась, что этим обязана целительнице. Начальство не проявило высокомерия, а, напротив, пожелало узнать подробности, и один из членов совета директоров решил пригласить Калету прямо в офис: научить всех сотрудников замедляться и тем самым оздоровить их.

Эти восторженные отзывы меня заинтриговали, к тому же ни от физиотерапии, ни от спортивного массажа, ни от лекарств ноге не становилось лучше, и я решил испробовать рейки. Калета пригласила меня в клинику Hale в понедельник днем. Сам облик этой улыбчивой 43-летней австралийки со смеющимися глазами внушал доверие. Кабинет у нее небольшой, белый, с высоким окном, выходящим на задний двор. Ни магических кристаллов, ни гороскопов, ни благовоний, ничего из антуража нью-эйджа, как я его себе представлял. В целом кабинет мало отличался от того, где принимал меня обычный терапевт.

Калета задавала множество вопросов, о которых никогда не заходила речь на кратких консультациях у ортопеда: диета, образ жизни и работа, эмоциональное состояние, семейная

жизнь, сон. Она внимательно выслушала во всех подробностях рассказ о том, как менялся характер и местоположение боли. Когда же я выговорился, она уложила меня на массажный стол и велела закрыть глаза.

Первым делом нужно выровнять дыхание. Калета велела глубоко вдыхать носом, выпячивая живот, а затем выдыхать ртом.

— Это техника цигуна, она заставляет энергию циркулировать по телу, — пояснила она.

Затем мы перешли к направленной медитации. Под голос Калеты я вообразил красивый пляж, южное солнце, голубое небо, легкий ветерок, теплый песок под ногами, прозрачную бирюзовую воду в заливе, изумрудные джунгли с всполохами красного гибискуса и бело-желтой плюмерии.

— Как прекрасно, — шептала мне на ухо Калета. — Почувствуйте свободу, открытое пространство, покой, тишину, мир.

И мне чудилось, будто я плыву на спине в теплой воде, гляжу в небо. Затем Калета попросила меня вообразить, как сквозь мое тело снизу вверх движется белый шар исцеляющего света.

К тому времени, когда она перешла собственно к рейки, я уже забыл, что значит слово «стресс». Калета потирала ладони друг о друга и подносila их к разным частям моего тела, чтобы пробудить заблокированную энергию и направить ее в общее русло. Я не видел Калету, но ощущал необычное тепло, которое подсказывало, где она в данный момент стоит. Тепло как будто бы поднималось изнутри моего тела, словно там что-то оживало и приходило в движение. В районе поясницы тепла было очень мало: если сравнить его со звуком, это был шепот, а не голос. Когда же руки целительницы приближались к моей правой ноге, тепло перерастало в жар.

Сеанс длился час, я приятно размяк и вместе с тем чувствовал себя бодрым, энергичным, готовым к великим свершениям. Однако нога болеть не перестала.

— Нужно время, — сказала Калета, увидев, как я разочарован. — Тело выздоравливает в своем ритме. Наберитесь терпения. Торопить тело не имеет смысла.

## Без суеты

Такова суть «медленной» философии, но в тот момент для меня это означало одно: лучше не стало. Клинику я покидал со смешанными чувствами.

А через несколько дней наступил переломный момент: боль в ноге почти исчезла, опухоль спала. Впервые за несколько месяцев очевидный прогресс. С научной точки зрения я никак не мог это объяснить. Ничего не мог понять и ортопед. Может быть, процесс исцеления начался оттого, что Калета внимательно меня выслушала. Или все же универсальная энергия существует, и ее можно направить на восстановление тела. Как ни объясняй, а мне рейки помогает. Я уже записался на следующий сеанс.

## ГЛАВА 7

# СЕКС: «МЕДЛЕННЫЕ» РУКИ

*Большинство мужчин так гоняется за удовольствием,  
что проскаакивают мимо.*

Сёрен Кьеркегор

**И**ные промахи никак не загладить. Несколько лет назад Стинг проговорился насчет своего интереса к тантрическому сексу: он, мол, часами занимается любовью с женой. После этого разве что ленивый не посмеялся над знаменитым рок-певцом. Спрашивали, как у него хватает времени писать песни и не больно ли его жене ходить. Стинг попытался взять свои слова обратно, но было уже поздно. В народе он теперь навеки останется приап-звездой. И поныне диджеи предваряют его песни насмешливой ремаркой по поводу секса нон-стоп.

Как же это Стинг так неосмотрительно ляпнул! Что может быть смешнее, чем признание: я беру уроки и стараюсь улучшить свои достижения в сексе! А уж тантра, мистическая смесь йоги, медитации и секса, — заведомый объект насмешек. Обывателю представляются голые волосатые хиппи, непрерывно совокупляющиеся в нелепых позах. В одном из эпизодов «Секса в большом городе» Кэрри с подругами наведывается в тантрическую студию. После долгой прелюдии инструктор случайно эякулирует прямо на волосы Миранды. До конца серии она как безумная оттирает челку бумажными платочками.

Смейтесь-смейтесь, но тут есть чему поучиться. Многие люди из разных стран уверовали в главную идею тантры: «медленный» секс — это хороший секс. Следовательно, уж как-нибудь время на занятие любовью мы сумеем выкроить. Странное утверждение? Секса в современном мире и так более чем достаточно? С одной стороны, и фильмы, и СМИ, и реклама, и искусство пропитаны эротическими образами и темами. Может и впрямь сложиться впечатление, будто все только этим и заняты. Но ведь это не так. Мы целыми днями видим секс по телевизору, говорим о нем, фантазируем, шутим, читаем — но только не занимаемся собственно сексом. Масштабные исследования 1994 г. показали, что в среднем американцы уделяют любви жалких полчаса в неделю<sup>48</sup>. А когда дело доходит до секса, нередко все заканчивается, толком не начавшись. Разумеется, такого рода статистику следует воспринимать с прищуром, но все же и академические исследования, и народные стереотипы указывают, что большинство совокуплений проходит по сценарию «трам-пам-спасибо-всё-мадам»<sup>49</sup>. Опубликованный в начале 1950-х гг. знаменитый «Отчет Кинси» (Kinsey Report) открыл страшную тайну: 75% состоящих в браке американцев достигают кульминации через две минуты после первой фрикции.

Быстрый секс, конечно, изобрели не вчера. Возможно, его первопричина — инстинкт самосохранения. Наши предки торопились, опасаясь нападения соперника или хищного зверя. И цивилизация тоже поощряла торопливый акт. Многие религии допускали совокупление лишь ради продолжения рода, а не наслаждения: взгромоздился на супругу, поклевал и сполз.

Но ведь сейчас все изменилось. Разве Вуди Аллен не выразил общее мнение, сказав, что секс — наилучшая из несмешных забав? Так что же мы по-прежнему торопимся? Нужно учесть, что биологический позыв к быстрому совокуплению остается среди базовых инстинктов человека или во всяком случае мужской половины человечества. К тому же и общий темп жизни подстегивает. Расписание забито до отказа — тут не до продолжительной эротики. Под конец рабочего дня сил для секса

и вовсе не остается. Силы и время для секса появляются, когда человек меньше работает: большинство супружеских пар интенсивно занимаются любовью в отпуске. Однако не стоит все списывать только на усталость и нехватку времени. Наша пыхтящая цивилизация с детства внушает каждому мысль, будто цель важнее процесса, и эта идеология распространялась даже на секс. Дамские журналы, и те больше внимания уделяют оргазму — как часто, как сильно, — чем прелюдии. В книге «Тантра: Секретная сила секса» (Tantra: The Secret Power of Sex) Арвинд и Шанта Кейл писали: «Одной из первых жертв непристойной западной спешки пал секс. Его качество определяется теперь скоростью эффективного акта. Эффективным же считается акт, доведенный до оргазма... Иными словами, чем быстрее наступит оргазм, тем эффективнее было сношение»<sup>50</sup>. Порнография довела западную одержимость «эффективностью» до абсурдного завершения: секс — это исступленная работа насосом, в завершение которой происходит столь необходимый «выброс».

Современный мир не станет ждать того, кто не поспевает за секс-гонкой. Многие женщины — до 40%, по последним данным, — страдают от недостатка влечения или не получают удовольствия. В нашей культуре быстрых решений подобного рода проблемы лечатся виагрой. Обеспечим прилив крови к гениталиям — и все в ажуре. Может быть, вся беда как раз в поспешности? Женщине нужно больше времени, чтобы разогреться: в среднем 20 минут, прежде чем она достигнет полного возбуждения; а мужчине хватает десяти или того меньше. Большинство женщин, как The Pointer Sisters\*, предпочитают любовника с «медленными» руками.

Не будьте чересчур категоричны: иногда и в постели скорость уместна. Порой перепихнуться по-быстрому — как раз то, что требуется. Однако суть секса не в спринтерском забеге

---

\* В сингле известной в 1970–1980-е гг. американской группы The Pointer Sisters есть строчка: «I want a man with a slow hand». К слову, сингл так и называется — «Slow hand». — Прим. ред.

к оргазму. Несспешные занятия любовью могут стать глубочайшим и незабываемым опытом — и привести к фантастическому оргазму.

«Медленная» философия проникает теперь и в спальни жителей разных стран. Даже журналы для настоящих парней теперь учат искусству соблазна, эротических ужинов со свечами, музыкой, вином и массажем. В 2002 г. ведущий японский журнал *Weekly Gendai* 12 недель подряд публиковал статьи о занятиях любовью в XXI в. Тон этих публикаций был бесконечно серьезен, ибо стояла задача: научить читателя искусству поддерживать близость, нагнетать чувственность, не торопиться.

— Многие японцы думают, что хороший секс — это быстрый секс, мачистский, по-американски, — говорит Кацуо Такахаси, главный редактор журнала. — Мы сочли нужным показать, что существуют иные формы физической близости.

Одна из статей прославляла полинезийскую традицию «медленного» секса. Автор рассказывал, как на островах любовники бесконечно ласкают, исследуют тела друг друга. Их интересует качество, а не количество оргазмов.

В Японии эту серию статей приняли на ура. Тираж *Weekly Gendai* подскочил на 20%, посыпались письма благодарных читателей. Один читатель наконец-то собрался с духом и откровенно поговорил с женой о сексе. К его изумлению, если не ужасу, выяснилось, что ее вовсе не радуют энергичные занятия любовью и она бы предпочла размежеванный полинезийский ритм. Он решил попробовать — и это благоприятно сказалось на сексуальной жизни супругов и на браке в целом.

Примерно в то же время, когда пассажиры токийского метро читали в журнале заметки о радостях «медленной» эротики, в Италии официально оформилось движение Slow Sex («Медленный секс»). Его основатель — Альберто Витале, консультант по веб-маркетингу из Бра (того самого города, где располагается штаб-квартира Slow Food). Хрестоматийный пример взаимного обогащения различных ветвей Медленного движения: Витале решил, что принцип Петрини — неспешность усиливает чувственное удовольствие — можно перенести из сто-

ловой в спальню. В 2002 г. он основал Slow Sex под лозунгом «Спасти любовь от убийственной стремительности безумного и вульгарного века». Число участников этой группы быстро перевалило за сотню и продолжает расти при соблюдении равной пропорции обоих полов.

После долгого дня общения с активистами Slow Food я встретился с Витале в уличном кафе. Заказав напитки, этот худощавый, немного смахивающий на сову человек начал рассказывать мне о том, почему он отказался от роли донжуана.

— В нашей культуре потребления ставится задача быстро переспать, и вперед, к новым завоеваниям, — рассуждал он. — Послушайте разговоры в кругу мужчин: все сводится к цифрам. Сколько женщин, сколько раз, сколько позиций. Ничего, кроме цифр. Ложишься в постель со списком заданий и быстренько ставишь галочки. Эгоцентризм и спешка не дают по-настоящему наслаждаться сексом.

Витале объявил войну цивилизации «быстрого» секса. Он выступает в клубах и центрах Пьемонта с лекциями о радостях «медленного» секса и собирается превратить свой веб-сайт Slowsex.it в форум для обсуждения всех аспектов неспешной эротики. В его сексуальной жизни замедление сотворило чудеса. Теперь он не прогоняет по-быстрому ряд излюбленных поз, а длит прелюдию, шепчет партнерше комплименты, глядит в ее глаза.

— Всмотритесь, что происходит в мире, — призывает он. — Явно ощущается и возрастает желание замедлиться. По-моему, начинать надо с постели.

Яснее всего желание «медленного» секса проявляется в охватившем весь мир интересе к тантре. В пору сексуальной революции 1960–1970-х гг. немногие смельчаки осваивали тантрические техники, но теперь таких смельчаков становится все больше. Каждый день 12 000 пользователей Интернета прорываются сквозь град порно и в конечном итоге добираются до сайта Tantra.com. Не всех запугали обрушившиеся на Стинга насмешки: парочки всех возрастов записываются в студии тантрического секса.

Так что же такое тантра? Само слово происходит из санскрита и означает «растягивать, расширять, плести». Тантру изобрели 5000 лет назад в Индии; ее переняли буддисты Тибета и Китая. Эта духовная дисциплина превращает тело в орудие молитвы. Христианские мистики бичевали себя, чтобы приблизиться к Богу, а тантристы искали просветления в медленном и вдумчивом сексуальном слиянии. Иными словами, тантрический секс в наиболее чистом виде — это не просто замедленный секс, но возможность распорядиться сексуальной энергией так, чтобы заключить идеальный духовный союз и с партнером, и со Вселенной.

Тантрическая философия учит, что энергия в человеческом теле проходит через семь чакр вдоль позвоночника от гениталий до темени. Сочетая медитацию, йогу, контролируемое дыхание и неспешную прелюдию, пары сдерживают сексуальную энергию и задают ей определенное направление. Во время акта мужчина удерживает эрекцию, совершая размеренные, неспешные фрикции. Мужчины также учатся достигать оргазма без эякуляции. Поскольку тантрический секс предполагает неспешность, интимность и разделенное удовольствие, он очень благоприятен для женщины. Более того, мужчина призван обращаться с женщиной словно с богиней и нежно подводить ее к вершине сексуального возбуждения, не навязывая ей собственный темп. В итоге удовлетворены оказываются оба. Если тантрический секс удается, оба партнера, как суют авторы Tantra.com, достигают «состояния высшего просветления» и «осознают блаженную природу самости». Если кому-то это кажется заумью, скажем проще: и по части плотских радостей все обстоит прекрасно. Тантра учит и мужчин, и женщин скользить по волнам мультиоргазма так долго, как они пожелают. Если эти двое останутся вместе — а кто бы ни остался после такого секса, — их пламя будет с годами разгораться, а не шипеть и гаснуть.

Современная идея замедлить происходящее в спальне и не только в спальне уходит корнями в XIX в. По мере того как индустриализация набирала темп, жители Запада все чаще по-

глядывали на Восток в поисках неспешных альтернатив. В числе прочих восточных философий пришла на Запад и тантра. Приверженкой «священного секса» была, к примеру, Алиса Бункер Стокгэм, одна из первых женщин-врачей в США. Она изучала тантру в Индии, а по возвращении на родину начала проповедовать контролируемый оргазм как путь к физическому экстазу, эмоциональному сближению партнеров, здоровью и духовной полноте. Она создала термин «карецца» от итальянского слова *carezza*, означающего «ласка», и назвала им свою нерелигиозную версию тантры. Первые советы Стокгэм по сексу появились в 1883 г. в книге «Токология» (*Tokology*)\*, которая позже была переведена на русский язык по совету Льва Толстого. У Стокгэм появились последовательницы, отвергшие викторианские табу и тоже писавшие книги и пособия по искусству медленного и вдумчивого секса. В книге «Ад на земле превратился в рай: брачные секреты чикагского подрядчика» (*Hell Upon Earth Made Heaven; Or, The Marriage Secrets of a Chicago Contractor*) Джордж Вашингтон Сэвори придал тантрическому сексу христианский смысл.

Прошло сто с лишним лет, я тоже решил сунуться в тантрический секс — но запнулся. То ли смеяться над этими людьми, то ли бежать подальше. Жаргон нью-эйдж, чакры, мужчины с хвостиками, записывавшие свои инструкции на камеру, — полная чушь. Не очень-то меня тянуло приводить в гармонию внутреннего человека, пробуждать в себе божество, — да я и не представлял себе, как это делается. Обязательно ли именовать пенис «лингамом» или, того хуже, «жезлом света»?

Если присмотреться — не такая уж и чушь. Даже самые приземленные и практичные люди видят в сексе нечто большее, чем весьма приятную судорогу мышц. Секс скрепляет глубокие эмоциональные связи, выводит нас за пределы собственного «Я», отпускает разум в свободный полет внутри бесконечного

---

\* Стокгэм А. Токология, или Наука о рождении детей. — М.: Типография И. Д. Сытина и К., 1892.

мгновения. Ведь правда: порой секс открывает нам дверь в нечто сокровенное, трансцендентное.

Передавая высшие моменты сексуального восторга, люди часто прибегают к символам и даже к религиозным образам: «Я парил точно орел», «Я вошел в тело моей возлюбленной», «Я узрел Бога». Тантра пытается раскрыть эту связь между сексуальным и духовным.

В прежние времена люди годами очищали свое тело и учились владеть им, прежде чем обратиться к тантрическому наставнику. Лишь пробудив свою «внутреннюю психическую энергию», человек приступал к изучению техники секса. Ныне можно сразу же браться за тантрическую любовь, без предварительной подготовки. Мы живем в мире потребления, и направления тантры имеются на любой вкус: и более духовные, и менее. Многие западные гуру подбавляют к тантре техники из «Камасутры» и других текстов о священном сексе. Пуристы возмущаются такой «облегченной» тантрой. Но пусть себе возмущаются — чем плоха осовремененная тантра, если она работает? Пусть adeptы этой упрощенной тантры не достигают высшего уровня сознания и не приводят в гармонию чакры: сама сексуальная философия пойдет им на пользу. Избавив тантру от мистики, получаешь в остатке все то, что составляет добрый секс: нежность, общение, уважение, разнообразие, неспешность.

Самые жесткие скептики поддаются обаянию тантры. В 2001 г. журналистка Вэл Сэмпсон, сорока с небольшим лет, взялась за статью о тантрическом сексе по поручению лондонской *Times*. Она потащила мужа в студию тантры в надежде, что вдвоем они там хорошенько посмеются над ненормальными. Между тем оказалось, что простейшие дыхательные упражнения работают, а совет баловать своего партнера «медленным» сексом, разделяя с ним удовольствием, пришелся кстати.

— Это было откровение, — сказала мне Сэмпсон при встрече в тренажерном зале на окраине Лондона. — Я понятия не имела, что существует альтернативный подход к сексу: больше времени уделять друг другу, полностью, головой и сердцем предаваться сексуальному акту.

Сэмпсоны срочно записались на уик-энд тантры и полностью обратились в эту веру. В 2002 г. Вэл опубликовала книгу «Тантра: Искусство сумасшедшего секса» (*Tantra: The Art of Mind-Blowing Sex*) для тех, кто за версту обходит все, от чего разит нью-эйджем. Вэл уверена, что каждый может сам для себя решить, насколько глубоко он готов внедряться в мистическую суть секса.

— По-моему, совершенно нормально избрать тантру в качестве духовного пути или же просто наладить свою сексуальную жизнь, — сказала она мне. — В конечном счете, вероятно, оба пути встретятся.

Под конец разговора Сэмпсон дала мне телефон своего гуру, которую — вы не поверите — зовут Лиора Лайтвумен, «Легкая женщина». В тот же вечер я позвонил Лиоре. Она заинтересовалась моей идеей написать книгу о неспешности и пригласила нас с женой в свою студию.

Два месяца спустя, морозным вечером в пятницу, мы с женой прибыли на переоборудованный под студию склад в северной части Лондона. Позвонили — щелкнул, отворяясь, замок. Снизу вместе с волной благовонного дыма доносились голоса. Один из ассистентов — их тут называют «ангелами» — вышел на лестничную площадку встретить нас. На вид лет тридцати с небольшим, кривоватая улыбка, волосы собраны в конский хвост. Одет в белую майку и кремового цвета штаны для занятий йогой, подмышки сильно пахнут потом. Очень похож на героя одной из особенно противных видеопередач о тантре, которых я насмотрелся. Мне стало не по себе.

Сняв обувь, мы спустились в подвал — большое помещение с белыми стенами и этноукрашениями. Я опасался, что все там окажутся веганами (макробиотическими) или ароматерапевтами, или и тем и другим. Но ничего подобного: двух-трех нью-эйджеров в саронгах и при четках я видел, но большинство из 32 участников были самые обычные люди в повседневной одежде: врачи, брокеры, учителя. Один явился прямиком из Сити. Многие впервые попали на такого рода занятие.

Лайтвумен старалась снять напряжение. Изящная, похожая на эльфа, короткие волосы и большие глаза — она говорила медленно, словно продумывая каждую фразу, прежде чем произнести. Она дала кое-какие пояснения о сути тантры, а затем попросила нас представиться и сказать, зачем мы пришли. Одиночки заявили, что ищут себя. Пары пришли в надежде укрепить свои отношения.

Лед был сломан, и мы решили начать с кундалини: закрыв глаза, вибрируешь всем телом от колен и выше. Задача — расслабиться, и пусть внутренняя энергия течет свободно. Про внутреннюю энергию ничего толком не скажу, но через 10 минут своеобразной тряски я вполне избавился от зажатости. Затем наступил момент «пробуждения» чувств.

— В современном мире, где все спешат, нам порой некогда воспользоваться своими чувствами, — сказала Лайтвумен. — Сейчас мы попробуем прислушаться к чувствам и оживить их.

Все разбиваются на пары, завязывают друг другу глаза и держатся за руки. Нас с женой отвели в угол и усадили на пол на какие-то подушки. Единственный звук в помещении — шаги «ангелов», разводящих парочки по местам. Я не дергаюсь, отдаюсь настоящему моменту, следую за потоком. Лайтвумен тихим голосом призывает нас вслушаться. Молчание нарушается лишь звоном тибетского колокольчика. В отсутствие других сенсорных стимулов все внимание сосредотачивается на этом звуке. Чистый, насыщенный благородный звон словно волнами омывает меня. Хочется, чтобы так продолжалось вечно. Другие звуки (хлопки ладонями по барабанам и маракасам, зов диджериду) вызывают сходные ощущения. Мне кажется, я согласился бы остаться слепым, если бы слух всегда доставлял подобное наслаждение. Церемония продолжается — настал черед обоняния. «Ангелы» поочередно подносят к носам участников корицу, розовую воду, апельсины. Сильные, возбуждающие ароматы. Чтобы пробудить вкус, ангелы кладут каждому участнику в рот кусочки вкусной еды: шоколад, клубнику, манго. И вновь — чувственный взрыв.

Последний этап этого приключения — осязание. «Ангелы» проводят перышками по рукам от плеча до пальцев, щекочут шею мягкими игрушками — поверьте, это очень приятно. Затем каждому в руки дают какой-то предмет. Мне досталась бронзовая статэтка женщины. Я ощупываю пальцами каждый изгиб и каждую впадинку, пытаясь составить ее мысленный портрет. Наконец нас просят с таким же интересом и изумлением исследовать ладони партнера. Опять же, звучит странно, но это и правда волнующе и трогательно. Я медленно веду пальцем по ладони жены и вспоминаю, как однажды, в самом начале нашей любви, я так же провел вдруг пальцем по ее ладони — это было на пороге бистро в Эдинбурге.

Когда с нас сняли повязки, мы увидели, что свет в комнате приглушен, а мы все сидим на подушках в едином большом кругу. В центре круга искусно расставлены на красном одеяле предметы, которые мы только что исследовали, — одеяло наброшено на ящики, сверху горят свечи. Мне показалось, это похоже на круизный пароход, возвращающийся летним вечером в гавань. Теплое сияние разливается по комнате. Юрист, пришедший на это занятие лишь в угоду жене, вдруг не выдерживает:

— Как красиво! — бормочет он. — Как же это красиво!

И я полностью разделяю его чувства.

Все струны во мне дрожат. Вечер пролетел в мгновение ока. Непременно завтра же вернемся и продолжим.

Однако на следующее утро планы пришлось поменять. Дочку увезли в больницу с воспалением легких, жена, конечно же, поехала с ней. Мы оба расстроились: на второе занятие она прийти не сможет. Но я решил, что поеду один. Так, субботним утром я вернулся на занятия уже в качестве одиночки. Неловкость, которую мы все чувствовали накануне, исчезла, все стали друзьями. Только не подумайте, будто занятия тантрой — что-то вроде вечеринки свингеров. Здесь не поощряются откровенно сексуальные прикосновения и нагота. Уважение — главная ценность, по словам Лайтвумен. Одного

холостяка она даже отстранила от занятий: очень уж тот интересовался дамочками.

Мы снова прокачали кундалини, а затем разбились на пары, чтобы освоить искусство медленной, любовной чувственности. Одно из упражнений называется «Да-Нет-Может быть-Пожалуйста». Партнеры по очереди притрагиваются друг к другу, и тот, к которому притрагивается, говорит: «Да» — это значит «нравится», «Нет» — «попробуй в другом месте», «Может быть» — «пока не пойму» и «Пожалуйста» — «да, продолжай». Тантра велит каждый раз во время занятий любовью изучать тело партнера как в первый раз. Моим партнером оказалась застенчивая молодая женщина. Обычные эротические зоны под запретом, и мы изучаем те участки тела, которые в порыве страсти обходят вниманием, — колени, икры, лодыжки, ступни, плечи, затылок, локти, позвоночник. Начинаем осторожно, но постепенно входим во вкус. Это действительно очень чувственно и очень приятно.

И другие упражнения тоже укрепляют «медленную» этику. Мы исполняем чувственный танец, дышим в унисон, смотрим друг другу в глаза. Эта попытка установить полный контакт с совершенно незнакомым человеком немного смущает, но правило — действуй медленно и в контакте с партнером — явно работает. Люди, выражавшие своими позами в начале занятия откровенную скуку, уже держатся за руки, воркуют. Жену бы мою сюда!

Самое сложное упражнение в этот уик-энд — на лонно-копчиковые мышцы, которые соединяют лобную кость с копчиком. Эти мышцы обычно напрягаются, чтобы стряхнуть последние капли мочи. Лайтвумен именует их «мышцами любви». Укрепив их, можно добиться более интенсивного оргазма для обоих партнеров, а мужчина сумеет задерживать эякуляцию и достигнет многократного оргазма. Упражнение для «мышц любви» проводится при контроле дыхания. Мы сжимаем и вы свобождаем лонно-копчиковые мышцы, воображая, как вдох проходит по всем семи чакрам, от промежности до темени. Хотя я, по правде говоря, ко всем этим чакрам отношусь скеп-

тически, само упражнение удивительно расслабляет и пробуждает нежность.

И вот гвоздь программы — «струение энергии». При обычном сексе наступает генитальный оргазм, который длится несколько секунд. Тантра растягивает и усиливает экстаз, высвобождая сексуальную энергию в паух и распределяя по всему организму. Это так называемый «полный оргазм», оргазм всего тела. «Струение» — техника, позволяющая обоим партнерам очистить каналы, по которым должна течь энергия. Делается это так: после очередного подъема кундалини ложитесь на спину, ступни ставите на пол, ноги согнуты в коленях. Медленно раздвигаете и смыкаете ноги, дрожь вновь возникает в коленях и движется вверх по телу. Партнер помогает движению энергии, помахивая рукой над тем местом, где ощущается дрожь, медленно направляя дрожь все выше и выше. Звучит все это странно, однако позвольте вас заверить: это работает. Как только я принял эту позу, меня затрясло, как будто в тело вселился бес. Поначалу эти непроизвольные движения столь неистовы, что несколько пугают. Вспомнился фильм «Чужой», где всех корчат судороги перед тем, как из груди выпустится чудовище. Но этот страх быстро проходит. Вскоре дрожь пробуждает во мне лишь восторг, даже экстаз. И не только во мне. Я слышу, как рядом люди вскрикивают в упоении. Потрясающий момент! Освобождение — и парочка еще долго лежит, сжимая друг друга в объятиях, тихо лаская.

Тантрой за выходные не овладеешь. Требуется время. Даже базовые упражнения нужно отрабатывать — моим «мышцам любви» понадобится долгая практика, — а многие техники мы еще и не затронули. Но и такое поверхностное знакомство с тантрой убедило меня в том, что не всегда правильно смеяться над нью-эйджем: тут можно обнаружить путь к лучшему сексу, более глубокой близости и самопознанию. Я решил еще покопаться на том месте, где зарыт золотой клад замечательного секса, и поговорил с людьми, которые всерьез занимались в студиях тантры. Подавляющее большинство отзывов восторженные. Супруги Кимбер — приятная пара средних лет

из Рикменсворта под Лондоном. Кэти 52 года, она занимается маркетингом для торговых ярмарок, а Роджер, 48 лет, руководит собственным электрическим заводом, на котором производит вентиляционные системы для офисных зданий. В браке они состоят 30 лет. Как часто случается в таких долгосрочных отношениях, с рождением детей — они вырастили двоих сыновей — секс отошел на второй план. К тому же оба увлечены работой, и изо дня в день то занятость, то усталость, то стресс мешали им по-настоящему зажигать в спальне. Время от времени секс у них все же был — короткий.

Но в 1999 г. Кэти решила, что пора что-то менять. Она видела, как жизнь проносится мимо, словно взбесившийся поезд, и хотела замедлиться. Ей показалось, что имеет смысл начать с тантры, и Кэти записалась на вводные курсы Лайтвумен. С приближением выходных Кимберы занервничали. Роджер, человек практичный, наделенный естественным отвращением ко всяkim таким фантазиям, с ужасом представлял себе, как ему будут талдычить про ци и чакры. А Кэти боялась церемонии пробуждения чувств. Она, классический образчик типа А, должна будет сидеть неподвижно, ничего не делая. Но Кимберы рискнули, оставив свои предубеждения, и этот уик-энд стал откровением для обоих. Роджер полностью отдался «струению», Кэти понравилось упражнение на пробуждение чувств.

— Я получила столько удовольствия, — вспоминала она. — Когда вышла, словно по воздуху летела. И это невероятное ощущение покоя!

С тех пор супруги прошли четыре курса тантры. Их сексуальная жизнь возродилась — и я имею в виду Возрождение с большой буквы. По меньшей мере раз в неделю они уединяются в комнатке наверху, специально отведенной для тантрического занятия любовью. Одно из предписаний тантры: отвести сексу «священное место». Достаточно использовать в спальне ароматы или цветные фильтры для света, но Кимберы превратили эту комнату в храм, с предметами культа и дорогими для них сувенирами — тут и каменные фигуры ангелов-хранителей, и любимые книги, тибетские колокольчики, множество

свечей, семейные фотографии, глиняная фигурка, много лет назад слепленная младшим сыном. С потолка свисает ловец снов. При мерцании свечей и горящих масел Кимбера часами массируют, ласкают друг друга и налаживают дыхание в унисон. Когда же переходят к занятиям любовью, земля уходит из-под ног — и это им гарантировано. Оргазмы стали намного интенсивнее и глубже. Благодаря релаксации, упражнениям лобковых мышц и технике дыхания, которую он усвоил на занятиях тантрой, Роджер растягивает кульминацию на две-три минуты.

— Это фантастика! — улыбается он. — Хочется, чтобы длилось вечно.

Не каждый секс затягивается у Кимберов на много часов. Как и все приверженцы тантры, супруги любят порой пошалить по-быстрому. Но даже быстрый секс теперь намного лучше прежнего. Ведь сокрушительные оргазмы — только часть обретенной ими награды: перед Кимберами открылся целый мир близости и нежности. Они вновь обрели способность ласкать друг друга, будто новобрачные.

— Тантра укрепила и углубила наши отношения, — говорит Роджер. — Секс стал более духовным, он исходит из сердца.

Кэти полностью с ним согласна:

— Люди состоят в браке 20 лет, но не знают друг друга по-настоящему, — подхватывает она. — Скользят по поверхности. Тантра помогла нам с Роджером познать друг друга до самой сути.

Тем не менее, прежде чем записаться на ближайшее занятие, учтите: тантра — это палка о двух концах. Она может вернуть новую жизнь оскудевшим отношениям. Но когда люди замедляются и глубоко всматриваются в себя и в партнера, могут обнаружиться непримиримые разногласия. На моих глазах из студии Лайтвумен сбежал один мужчина, а его жена призналась: дома он рыдает и кричит, что их брак погублен. Через такое испытание прошел и Тим Дайер, 37-летний менеджер ресторана из Бристоля. В 2002 г. он с невестой, специалистом по развитию продукта, пришел в студию тантры. К тому времени эти двое были вместе три года и хотели перед вступле-

нием в брак оживить свои сексуальные отношения, однако занятия как раз и выявили непрочность связующих парочку уз. Дайер почувствовал неловкость, когда попытался глубоко заглянуть в глаза партнерши. Под конец того уик-энда они уже ругались, хотя и шепотом, во время упражнений. Несколько недель спустя они расстались окончательно.

Выше я цитировал предупреждение Милана Кундеры: те, кто слишком спешит, не могут быть уверены ни в чем, даже в своих чувствах. Дайер полностью разделяет эту мысль:

— Оглядываясь, я понимаю, что мы оба вечно были так заняты, что не успели заметить, как наши отношения перекосились, — говорит он. — Тантра замедляет, и тогда начинаешь видеть. И мы, замедлившись, поняли, что вовсе друг друга не любим.

Сейчас Дайер одинок, но доволен, что избежал брака, который закончился бы тяжелым разводом. И он учится на своих ошибках. Теперь, когда он освоил азы тантры, в следующем романе Дайер полностью сосредоточится на чувственной и интимной стороне.

— Я понял, что хороший секс — это отношения, а второпях подлинная близость не возникнет, — говорит он. — Когда я в следующий раз на кого-то западу, я с самого начала буду добиваться неспешности, полной осознанности.

Если Дайер сохранит такой настрой, неспешность в спальне постепенно распространится и на другие сферы его жизни.

Кимберам тантра помогла отнюдь не только в сексе. Кэти смягчилась, ее уже не так напрягают проволочки и опоздания, которые иногда все же случаются в повседневной жизни, а Роджер сократил свой рабочий день. Понятное дело, когда дома человека ждет такая любовь и столько прекрасных оргазмов, не захочется лишний час торчать на работе.

— Работа утратила прежнее значение, — говорит он. Более того, он и свой бизнес перестроил по «медленным» законам. Раньше Роджер гордился быстрой поставкой, но теперь ни он сам, ни его подчиненные не одержимы потребностью отгружать вентилятор за вентилятором. Сотрудникам тоже стало

## Глава 7. Секс: «медленные» руки

легче дышать. И что же, торопливые конкуренты уже обходят расслабившегося Роджера? Напротив: качество продукции повысилось, заказов отнюдь не меньше.

— Если замедлиться, катастрофа вовсе не произойдет, как многие опасаются, — говорит Роджер. — Наоборот, от этого будет немалая польза. Разумеется, если нужно, мы нажмем на газ, но не стоит давить на педаль всю дорогу.

Существует тесная связь между работой и любовной жизнью. От того, что многие люди женятся на своей работе, страдает их интимная жизнь, и в обратном направлении эта связь тоже действует: проведенные в США исследования показали, что семейные проблемы обходятся работнику в среднем в 15 забытых рабочих дней ежегодно, а в целом американские компании теряют \$7 млрд<sup>51</sup>. Медленное движение предлагает простое и привлекательное решение: меньше времени тратить на работу и больше — на «медленный» секс.



## ГЛАВА 8

# РАБОТА: ТРУДИТЬСЯ МЕНЬШЕ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ



*Неужто трудящиеся не видят, что, работая сверхурочно,  
они истощают свои силы и силы своего потомства,  
что задолго до природного срока они обессилевают  
и уже неспособны ни на какой труд, что этот  
единственный порок целиком их поглощает и калечит,  
так что из людей они превращаются в человеческие  
обрубки, убивают в себе все прекрасные способности,  
не оставляют ничего живого и цветущего, одна только  
одержимость работой.*

Поль Лафарг. Право на лень\*

**Б**ыло время — не так уж давно, — когда человечество ждало возрождения «века лени». Было обещано, что машины избавят всех от тягостного труда. Отработает каждый коротенький смену в офисе или на фабрике — последит за датчиками и мониторами, подпишет инвойсы — и весь день гуляй и забавляйся. Досуга будет столько, что человек постепенно забудет слова «суета» и «спешка».

Бенджамин Франклин одним из первых возмечтал о грядущем покое и отдыхе. Восхищаясь техническим прорывом

---

\* Лафарг П. Право на лень. Религия капитала. — М.: Либроком, 2012.

конца XVIII в., он предсказал, что вскоре человек будет работать не более четырех часов в неделю<sup>52</sup>. Девятнадцатый век посмеялся над его пророчеством. На сатанинских фабриках промышленной революции мужчины, женщины и даже дети вкалывали по 15 часов в сутки. Однако под конец того столетия на горизонте вновь замаячил «век досуга». Джордж Бернард Шоу пророчил: к 2000 г. мы будем работать два часа в день<sup>53</sup>.

Мечтой о вольном досуге пронизан весь XX в. Каждый человек, ослепленный великими посулами новых технологий, мечтал о том, как будет приятно проводить жизнь у бассейна, а работы пусть смешивают ему мартини или приглядывают за налаженным производством. В 1954 г. Ричард Никсон советовал американцам морально подготовиться к четырехдневной рабочей неделе «в ближайшей перспективе»<sup>54</sup>. Десять лет спустя подкомитет сената выслушал прогноз, согласно которому к 2000 г. рабочая неделя американцев должна была сократиться до 14 часов<sup>55</sup>. Даже в 1980-е гг. многие еще гадали, как распорядиться излишками свободного времени, которые появятся у нас благодаря роботам и компьютерам.

Забавно теперь это читать. Судя по всему, слухи о том, что в новом тысячелетии с трудовыми буднями будет покончено, оказались сильно преувеличены. «Век досуга» ныне так же близок, как офисная работа без сотни документов в день. Четырнадцать часов в неделю? Скорее 14 часов в день. Работа поглощает почти все время, которое не поглотит сон. Семья и друзья, секс и сон, выходные и увлечения — все в жизни сместились на второй план.

В развитых странах с середины XIX в. среднее число рабочих часов начало сокращаться, в то время как шестидневная неделя еще была нормой. Но за последние 20 лет укрепились две противоположные тенденции.

Американцы работают столько же, сколько и раньше, а большинство европейцев — меньше<sup>56</sup>. По некоторым оценкам, американец в среднем работает на 350 часов в год больше, чем европеец на аналогичной должности<sup>57</sup>. В 1997 г. Соединен-

ные Штаты превзошли даже Японию и заняли первое место по количеству рабочих часов среди развитых стран. По сравнению с США, Европа — рай для лентяев. Но даже в Европе все не так однозначно. Чтобы поспеть за торопливой круглосуточной глобальной экономикой, европейцы пытаются работать как американцы.

Это статистика, а мрачная истина заключается в том, что миллионы людей, особенно в ангlosаксонских странах, работают больше и тяжелее, чем хотелось бы. Каждый четвертый канадец трудится более 50 часов в неделю — в 1991 г. так усердно работал лишь один канадец из десяти. К 2002 г. каждый пятый житель Великобритании в возрасте за тридцать работал не менее 60 часов в неделю<sup>58</sup>. А если еще прибавить долгую дорогу на работу и домой...

Куда же подевался обещанный «век досуга»? Почему многие люди все еще полностью поглощены работой? Деньги — одна из существенных причин. Кушать каждому нужно, однако добывать все больше наличных нас побуждает неутолимая жажда потребления. Преимущества развитой экономики мы пожинаем не в виде дополнительных часов отдыха, а в виде высоких доходов.

Вместе с тем благодаря новым технологиям работа проникает во все уголки нашей жизни. В век мгновенного распространения информации нигде не спрячешься от электронных посланий, факсов и звонков. Теперь уже можно входить в корпорационную сеть из дома, подключаться к Интернету с борта самолета, говорить по мобильному с боссом, прохладясь на пляже, — а значит, теоретически человек остается на дежурстве круглосуточно. На собственном опыте я убедился, что работа на дому превращается в работу днем и ночью. Мэрилин Макловиц, автор книги «Трудоголики» (Workaholics, 1980), в интервью отметила, что в XXI в. общей потребностью стало постоянно «быть на линии»: «Прежде мы называли трудоголиками людей, готовых работать везде и в любое время. Изменилось лишь то, что теперь стало нормой отвечать на звонки и письма 24 часа в сутки семь дней в неделю»<sup>59</sup>.

К тому же и объем работы практически на любой должности заметно увеличился. Компании много лет перестраивались и проводили сокращение кадров, а в результате уцелевшие сотрудники должны работать и за себя, и за уволенных. Страх безработицы нависает над офисами и заводами, и многие работают больше, чтобы доказать свою незаменимость. Миллионы людей идут на работу, даже когда они чувствуют себя слишком усталыми или больными, чтобы принести хоть какую-то пользу. Миллионы не используют отпуск полностью. Это безумие. В то время как кому-то действительно по душе долгие часы работы (и было бы странно это запрещать), нельзя требовать от каждого, чтобы он поспевал за таким ритмом. Потогонная система вредна и для здоровья, и для экономики. Исследование, проведенное в 2002 г. японским университетом Кюсю обнаружило, что люди, работающие 60 часов в неделю, подвергаются вдвое более высокому риску инфаркта, чем работающие 40 часов. Для тех, кто дважды и чаще в неделю спит менее пяти часов за ночь, риск утраивается.

Это не означает, что стресс на работе нужно полностью исключить. В контролируемых дозах напряжение способствует концентрации и повышает производительность. Но избыток стресса ведет к физическому и эмоциональному срыву. Опрос обнаружил, что стресс на работе доводит до мыслей о самоубийстве более 15% канадцев<sup>60</sup>. И компании также платят высокую цену за пристрастие к сверхурочному труду. Продуктивность, как известно, с трудом поддается измерению, но все ученые сходятся во мнении, что с определенного момента дополнительные часы работы перестают окупаться. Здравый смысл подсказывает то же: усталость, стресс, нездоровье и недовольство жизнью снижают продуктивность. По данным Международной организации труда, бельгийские, французские и норвежские рабочие дают в час больше продукции, чем американцы<sup>61</sup>. Англичане проводят на работе больше времени, чем прочие европейцы, и у них самый низкий уровень эффективности труда на всем континенте. Кто работает меньше, тот работает лучше.

Тем не менее за спорами о сверхурочных и продуктивности не стоит забывать о главном: для чего мы живем? Большинство людей ценит свою работу. От нее можно получить удовольствие, ею можно гордиться. Пошевелить мозгами, поразмять мышцы, пообщаться с людьми — все эти возможности плюс социальный статус дает нам работа. Однако зачем посвящать ей всю свою жизнь? Слишком много важных дел помимо работы требуют от нас немало времени, например родные, друзья, хобби и отдых.

На рабочем месте и разворачивается основной фронт борьбы Медленного движения. Если работа будет поглощать столько времени, на все остальное часов и минут уже не хватит, и самые простые дела — отвезти детей в школу, поужинать, поболтать с друзьями — превратятся в гонку. Лучший способ замедлиться — сократить количество работы. Именно этого жаждут миллионы людей во всем мире.

Повсюду, особенно в странах с традиционной культурой многочасовой работы, опросы фиксируют растущее желание уделять работе меньше времени. Международное исследование, проведенное экономистами из Уорика и Дартмунда, показало, что 70% людей из 27 стран соотношение работы и «просто жизни» не вполне устраивает<sup>62</sup>. В США набирает силу реакция против трудоголизма. Фирмы с первоклассной репутацией (от Starbucks до Walmart) все чаще вынуждены отвечать на иски о неоплаченных сверхурочных. Американцы охотно покупают книги о том, как достичь счастья и успеха при более снисходительном отношении к работе и к жизни в целом. Вот лишь несколько бестселлеров: «Ленивый путь к успеху» (The Lazy Way to Success)\*, «Путеводитель ленивца к успеху» (The Lazy Person's Guide to Success) и «Как важно быть ленивым» (The Importance of Being Lazy). В 2003 г. американские борцы за сокращение рабочей недели провели первый общенациональный день «Возвращения времени» — 24 октября, ибо к этой дате, согласно

---

\* Гратсон Ф. Ленивый путь к успеху: как не делать ничего и достигать всего. — Харьков: Основа, 2012.

подсчетам, американец успевает проработать столько часов, сколько европеец — к 31 декабря.

В развитых странах рекрутеры все чаще сообщают о том, что молодые соискатели задают вопросы, которые лет 10–15 назад показались бы немыслимыми: «Смогу ли я уходить с работы пораньше? Можно ли вместо премии увеличить отпуск? Буду ли я вправе сам распределять рабочие часы?» Почти на каждом собеседовании звучит одна и та же мысль: люди хотят работать, но они также хотят жить. Особенно пристальны к соотношению работы и досуга женщины. Уже не первое поколение выросло в уверенности, что женщина вправе (и обязана) совмещать все: семью, карьеру, дом, интересное общение. Однако это совмещение дается дорогой ценой. Миллионы женщин узнают своего замученного двойника в американском сборнике рассказов «Ведьма в доме» (*The Bitch in the House*) и в бестселлере Эллисон Пирсон «И как ей это удается?» (*I Don't Know How She Does It*)\*, посвященном работающей матери, которая должна уследить и за семьей, и за хеджфондом. Женщины устали от роли «супервумен» и возглавили борьбу за перемены. Меняются не только правила, но и настроения. На светском рауте альфа-самки теперь хвастаются не только бонусами, но и продолжительностью декретного отпуска, и даже бездетные карьеристки выступают за четырехдневную рабочую неделю.

Дженис Тернер, журналистка из *Guardian*, отметила, что «медленный» путь для современной женщины и радостен, и печален: «Представьте, каково это было: целое поколение женщин натаскивали на успех, и главной задачей считалось наполнить каждый час полезной деятельностью, и вдруг они осознают, что счастье не в том, чтобы оказаться самой быстрой и самой деловой. Жестокая ирония: удовлетворение нам приносит не быстрота, а неспешность, мы получаем удовольствие, читая сказку на ночь, а не пролистывая страницы телефонного справочника».

---

\* Пирсон Э. И как ей это удается? — М.: Фантом Пресс, 2004.

Чтобы не упустить голоса избирателей, политики спешат занять правильную позицию в этом споре между работой и жизнью. В 2003 г. канадская компания Parti Québécois предложила четырехдневную рабочую неделю для людей с маленькими детьми. Превратятся ли посулы в законы — это мы еще посмотрим. Многие политики, как и многие компании, пока что поддерживают грамотное соотношение работы и досуга лишь на словах. Но хорошо хоть так — это уже означает, что атмосфера в развитых странах существенно изменилась.

Особенно заметны изменения в Японии, которая столько лет пугала мир свирепой трудовой этикой. Десять лет застоя породили неуверенность в завтрашнем дне, и вместе с тем появились новые представления о работе и о том, как нужно распоряжаться временем. Молодые японцы все чаще отказываются от сверхурочных, чтобы больше времени уделить досугу.

— Японские родители чуть ли не с младенчества требовали, чтобы дети двигались быстрее, учились прилежнее, успевали больше, а теперь молодежь говорит: «Достаточно», — рассуждает Кеибо Оива, автор книги «Медленно — это красиво» (*Slow Is Beautiful*). — Новое поколение осознало, что необязательно вкалывать до потери пульса, что быть «медленным» не позорно.

Многие молодые японцы не превращаются в винтики корпоративного механизма, «клерков на жалованье», а предпочтуют переходить от одной временной работы к другой. Появился термин «поколение Fureeta». (Слово *fureeta* образовано из слияния английского *free*, «свободный», и немецкого *arbeiter*, «рабочий»<sup>63)</sup>.

Возьмем, к примеру, историю Нобухито Абэ, 24-летнего выпускника Токийского университета. Его отец отдает банку более 70 часов в неделю, а Нобухито работает на полставки в хозяйственном магазине, каждый день играет в бейсбол и в компьютерные игры или гуляет в городе. Улыбаясь, откидывая со лба высветленную хной челку, Нобухито говорит, что ему и его друзьям не нравится подчинять жизнь работе:

— Мое поколение поняло то, что люди в Европе давно уже осознали: нельзя допускать, чтобы работа задавила твою

жизнь, — говорит он. — Мы хотим сами распоряжаться своим временем. Нам нужна свобода и неспешность.

*Fureeta* вряд ли могут послужить ролевой моделью — большинство из них пребывают на содержании у своих добросовестных родителей. Но сам по себе отказ молодого поколения от исступленной преданности работе указывает на произошедшие культурные сдвиги. В 2002 г. даже правительство предложило сократить рабочие часы. Новое законодательство уже упростило оформление на полставки и совместительство. Японии предстоит еще долгий путь, но тенденция работать меньше налицо. Европа (не считая Англии) может похвастаться большими достижениями. Немцы в среднем проводят теперь на работе на 15% меньше времени, чем в 1980 г.<sup>64</sup> С тем, что сокращение рабочих часов порождает новые рабочие места (т. е. объем работы как бы перераспределяется), согласны далеко не все экономисты. Но все видят, что сокращение рабочих часов высвобождает время для досуга, а досугом большинство жителей европейского континента традиционно дорожит. В 1993 г. ЕС установил максимальный предел рабочей недели 48 часов, предоставив желающим право работать сверхурочно. В конце того же десятилетия Франция, в свою очередь, отважилась на самый прогрессивный поныне закон, урезав рабочую неделю до 35 часов<sup>65</sup>.

Вернее, закон запрещает требовать с сотрудника более 1600 часов в год. Практическое применение этого правила обсуждалось с компаниями и на местах выглядит по-разному. Одни французы получили сокращенный рабочий день, другие работают столько же или даже больше часов в будни, зато берут дополнительные выходные. Менеджер или чиновник среднего звена может рассчитывать на два месяца отпуска, а то и больше. На некоторые профессии — высшее руководство, врачей, журналистов и солдат — новый закон не распространяется, и все же мы вправе сказать, что во Франции произошла очередная революция. Для многих французов выходные теперь начинаются в четверг или же заканчиваются во вторник. Армия чиновников покидает кабинеты в три часа дня. Кое-кто использует

зует дополнительные часы для растительного отдыха (поспать, поваляться перед телевизором), но многие стали жить гораздо интереснее. Заметно возросло число слушателей курсов по искусству, музыке, языкам. Туropераторы ощутили повышенный спрос на короткие туры в Лондон, Барселону и другие привлекательные места. Бары, быстро, кинотеатры и спортивные клубы переполнены. Резко выросли траты на досуг — и как раз это оказалось спасительным для стагнирующей экономики. Сокращенная рабочая неделя оздоровила не только экономику, но и жизнь. Родители стали играть с детьми, друзья чаще видятся, у парочек появилось время для романтики. Даже известная французская забава, адюльтер, усовершенствовалась благодаря досугу. Поль, бухгалтер с юга Франции, женатый человек, признался мне, что 35-часовая неделя позволяет ему лишний раз встретиться с любовницей.

— Меньше работы — больше любви. Это же отлично, *n'est-ce pas?*\* — скалится он.

Сторонников нового режима работы долго искать не приходится. Например, Эмилия Гимар. Экономист из Парижа дважды в месяц берет трехдневные выходные — и это помимо шестинедельного оплачиваемого отпуска. Она занялась теннисом и прочитывает воскресный выпуск *Le Monde* от корки до корки. В длинные выходные она отправляется на экскурсии по музеям Европы.

— У меня появилось время для увлечений, обогащающих мою жизнь. Это на пользу не только мне, но и моим работодателям, — говорит Эмилия. — Когда человек удовлетворен своей жизнью, не находится в постоянном стрессе, он лучше работает. Многие у нас в компании видят, что мы теперь успеваем больше, чем прежде.

Большим корпорациям 35-часовая рабочая неделя пришлась по вкусу. Они экономят на налогах и могут привлечь дополнительных работников на полставки или в качестве со-вместителей. На крупных заводах, таких как Renault и Peugeot,

---

\* «Не так ли?» (фр.). — Прим. ред.

достигнуто соглашение: во время аврала наращивать рабочие часы, а затем отдохать.

Кассандры, пророчившие французской экономике погибель от введения сокращенной недели, оказались неправы. ВВП вырос, безработица сократилась, хотя все еще превышает средний уровень по ЕС. Производительность труда по-прежнему остается высокой и даже, по некоторым сведениям, выше прежнего: зная, что по окончании короткого рабочего дня их ждет досуг, многие французы стараются выполнить работу досрочно.

Но в бочке с медом имеется ложка дегтя — возможно, и не одна. Для малых предприятий 35-часовая рабочая неделя — серьезная проблема, они будут тянуть до крайнего предусмотренного законом срока. Налоговые льготы, с помощью которых поощряли переход на новую систему, пробили дыру в государственной казне. Бизнес-лидеры и вовсе оплакивают Францию: «досуговая революция» сделала страну неконкурентоспособной.

Доля правды в этом утверждении есть. Приток иностранных инвестиций во Францию в последние годы сократился: капитал эмигрирует в страны, где труд дешевле, и тут 35-часовая рабочая неделя играет не на руку французам. Стало ясно, что в глобальной экономике не так-то просто противостоять традиции долгих рабочих часов.

Не все работники обрадовались нововведению. У многих и зарплата сократилась, ведь компаниям нужно как-то окупить свои расходы. И в частном секторе, и в государственном многие организации не стали нанимать дополнительных сотрудников, а вынуждают тех, кто есть, справляться с работой быстрее. Особенно тяжело приходится «синим воротничкам». Закон ограничил сверхурочные и тем самым урезал дополнительные доходы. К тому же на многих предприятиях работники лишились права самостоятельно решать, когда им брать отпуск. Тем же, кто был готов за деньги поработать дольше, этот закон и вовсе ненавистен.

Поскольку 35-часовая неделя стала чем-то вроде общенациональной стратегии, внедрение ее тоже обернулось маниакаль-

ным отношением ко времени. Государственные контролеры считают, сколько машин скопилось на парковке возле офиса, и проверяют, не горит ли в окнах кабинетов свет после шести вечера. Со своей стороны, работодатели теперь гораздо менее снисходительно относятся к перерывам на кофе и даже на туалет. Магазины закрываются раньше, чтобы продавцы успели покинуть рабочее место в точности по закону.

Система оказалась не без изъяна, и это всем понятно. В 2002 г. новое (правое) правительство сделало первый шаг к отказу от 35-часовой недели, смягчив ограничения на сверхурочные. На историческом референдуме 2003 г. незначительное большинство французов высказалось за возвращение к 39 рабочим часам в неделю, причем 36% хотели вернуться к такому режиму навсегда, а 18% — временно. Хотя критики шумят, что началась контрреформация, на самом деле отыграть все назад тоже не так-то просто. Много времени и денег потрачено на переход на сокращенную неделю, и теперь французские корпорации вовсе не хотят снова вступать в сложные переговоры и что-то менять. Более того, философия, которая привела к сокращению недели, — меньше работы, больше досуга — пустила глубокие корни.

Урок для других стран, особенно тех, где правительство не настолько вмешивается в экономику: единый, без вариантов, подход ко всем компаниям, административное сокращение рабочих часов чревато серьезными проблемами. Так что, вероятно, борьба за меньшие рабочие нагрузки будет принимать другие формы. Например, во многих европейских странах проводятся переговоры и подписывается коллективный договор о сокращении рабочих часов в конкретном секторе экономики. В качестве показательного примера такого поэтапного подхода часто приводят Голландию. Ныне голландцы работают меньше часов, чем жители других развитых стран. Стандартная рабочая неделя не превышает 38 часов, половина населения в 2002 г. работала 36 часов в неделю. На сегодняшний день треть голландцев работает на полставки. Начало этим изменениям положило принятые в 1990-е гг. законодательство, предо-

ставившее голландцам право договариваться с работодателями и работать меньше за меньшую плату. От такого вмешательства государства в жизнь трудового рынка у ортодоксальных экономистов волосы дыбом — но ведь получилось. Голландцы могут похвастаться и достатком, и завидным качеством жизни. По сравнению с американцами они тратят меньше времени на дорогу, закупки и отдых перед телевизором и больше времени общаются, учатся, возятся с детьми, занимаются спортом и разными хобби. Другие страны, в особенности Япония, начали перенимать «голландский опыт»<sup>66</sup>.

Даже там, где законодатели не решаются регулировать отношения на рынке труда, люди сами выступают против культуры круглосуточного «дежурства». В 2002 г. Сума Чакрабарти, один из самых талантливых чиновников Великобритании, занял пост постоянного секретаря Министерства международного развития с условием, что он будет работать ровно 40 часов в неделю и ни секундой больше. Почему он этого потребовал? Потому что каждое утро он завтракает вместе с шестилетней дочерью, а по вечерам читает ей сказку. На другом берегу Атлантического океана президент Джордж Буш и вовсе не стал извиняться за короткий рабочий день и расслабленные выходные. И каждая знаменитость, начавшая с прохладцей относиться к работе, служит примером для миллионов обычных людей. Даже если меньшие объемы работы значат меньше денег, люди все чаще делают именно такой выбор. Недавний опрос в Великобритании подтвердил, что о сокращении рабочих часов мечтают вдвое больше людей, чем о крупном выигрыше в лотерее<sup>67</sup>. Аналогичное исследование в США показало, что, если придется выбирать между двухнедельным отпуском и дополнительной зарплатой за две недели, вдвое больше американцев предпочтут отпуск<sup>68</sup>. По всей Европе работа на часть ставки уже не воспринимается словно клеймо неудачника, — напротив, это все более популярный образ жизни. Исследование 1999 г. подтвердило, что 77% таких работников в ЕС сами себе установили такой распорядок, чтобы проводить время с семьей, отдыхать, заниматься своими хобби.

К тому же лучшие специалисты все чаще переходят на фриланс или же работают как независимые подрядчики. Они сами себе устраивают аврал, когда это необходимо, и оставляют время подзарядить батарейки, посвятить досуг близким и своим увлечениям. Многие фрилансеры надорвались в пору бума доткомов. Дэн Кемп три года подряд работал по 90 часов — вел проект в компании из Кремниевой долины. Бесконечные часы отсутствия сказалась на его браке: жена угрожала развестись и забрать дочек-близняшек. В 2001 г. компания всплыла кверху брюхом, а Кемп оказался безработным. Тогда он решил сбавить обороты. Теперь он работает четыре дня в неделю, налаживает ИТ-системы в нескольких компаниях. Он и сейчас зарабатывает достаточно, чтобы содержать семью, но вдобавок уделяет семье достаточно времени, а также играет в гольф. Со стороны «полноставочных» коллег Кемп не ощущает ни малейшей дискриминации или презрения.

— Пожалуй, они иногда завидуют моему образу жизни, — говорит он.

Как выяснилось, от сокращения рабочих часов с финансовой точки зрения люди не многое теряют. Дело в том, что, когда мы меньше времени проводим на работе, сокращаются сопутствующие траты: на транспорт, парковку, еду в городе, кофе, перекусы, на детский сад, прачечную, утешительный шопинг. К тому же с меньшего дохода и налог меньше. Исследование, проведенное в Канаде, и вовсе обнаружило, что некоторые работники, сократив рабочие часы, по деньгам выиграли<sup>69</sup>. Поняв, откуда ветер дует, компании развитых стран стали предоставлять сотрудникам шанс сойти с беговой дорожки.

Даже в высококонкурентных отраслях работодатели обнаружили новый способ повысить продуктивность и доход: они предложили более сбалансированное соотношение работы и досуга. В SAS (Кэри, Северная Каролина), лидере в области программного обеспечения, в ненапряженные периоды рабочая неделя сокращается до 35 часов, и все сотрудники пользуются продолжительным отпуском. Кроме того, компания владеет

детским садом, оздоровительной клиникой, кафе, где играет живая музыка, тренажерным залом и всячески поощряет сотрудников пользоваться этими благами. SAS занимает одно из первых мест в американском рейтинге компаний с благоприятным климатом в коллективе.

К северу от Северной Каролины, в Канаде, Королевский банк (Royal Bank of Canada, RBC) тоже стал любимой компанией, потому что признал за сотрудниками право на жизнь помимо работы. Каждый день до 40% штата банка пользуется программой, высвобождающей время: ставки делятся, составляется гибкое расписание, сокращаются рабочие часы. В штаб-квартире банка, сверкающем окнами особняке в центре Торонто, я познакомился с Карен Домарацки и Сьюзен Либерман. Эти умные, энергичные 40-летние женщины пришли в банк в 1997 г. Они успешно продвигались по карьерной лестнице и в 2002 г. уже занимали должности заместителей главы отдела по продаже банковских услуг за границу. Встретились мы в среду — единственный день, когда обе они присутствуют на работе. Их общий кабинет выглядит по-домашнему уютно. Две полки с семейными фотографиями, на стенах — нарисованные детьми Карен и Сьюзен картины.

Профессиональный путь Сьюзен и Карен складывался примерно одинаково. Обе получили степень МВА и принялись крабкаться по корпоративной лестнице, вкалывая по 60 часов в неделю без жалоб и вздохов. А потом появились дети — у каждой по трое, и жизнь превратилась в бесконечную бессмысленную гонку. Тогда и возникла идея разделись ставку, чтобы Карен и Сьюзен работали каждая по три дня в неделю.

Оказалось, что 40% зарплаты — не такая уж тяжелая потеря. Конечно, мистер Либерман и мистер Домарацки — основные кормильцы в семье, но главное — досуг, его ни за какие деньги не купишь. Женщины проводят больше времени с детьми, семейная жизнь стала более спокойной и приятной. Шестилетний сын Либерманов недавно уговорил и отца перейти на полставки. Карен и Сьюзен находят теперь время поболтать с соседями и продавцами в местных магазинчиках, они участвуют

в жизни школ, где учатся их дети, помогают как волонтеры. В доме запахло настоящей, а не покупной едой.

— Пока мы работали на полную ставку, все питались кое-как, — Карен морщится при одном воспоминании.

Обе женщины подтверждают, что их отношения со временем стали более спокойными. Унялась тревога, вечно куда-то их подгонявшая.

— Когда хватает времени, чтобы отдохнуть и восстановить силы, перестаешь дергаться из-за всякой ерунды, — поясняет Сьюзен. — Эмоциональное состояние меняется, ты в целом становишься спокойнее.

Для банка спокойствие сотрудников означает более высокую продуктивность — и новый виток «медленного» мышления.

— В среду я прихожу на работу свеженькая. Дома все в порядке, чисто; продукты закуплены, белье постирано, дети довольны, — рассказывает Карен. — И в свободные дни я не только отдыхаю и восстанавливаюсь, я еще и думаю. Где-то на заднем плане сознания работа присутствует, и когда я возвращаюсь в офис, то принимаю более продуманные, более удачные решения, а не вынуждена реагировать на все немедленно.

В 2000 г. RBC открыл филиалы в США и предложил 11 000 новых сотрудникам гибкое расписание.

Официальное сокращение рабочей недели не единственный способ улучшить баланс работы и жизни. Порой бывает достаточно отказаться от укоренившейся в корпоративном мире идеи, будто чем дольше люди работают, тем больше делают. Так поступили в Marriott. В 2000 г. в сети отелей обсудили ситуацию: менеджеры засиживаются допоздна лишь потому, что думают, будто от них этого ждут, а в результате люди устают и всем недовольны. Отели объявили войну этой традиции «присутствия» и начали с трех гостиниц на северо-востоке США<sup>70</sup>. Всем сотрудникам объяснили, что, сделав дело, они могут свободно покидать отель и не смотреть на часы. Пример подало руководство, переставшее засиживаться после 17:00. Через три месяца культурная революция развернулась во всю ширь. Сотрудники, уходившие рано или делавшие перерывы посреди

дня, уже не опасались неодобрительных взглядов или подшучивания. Людям стало интересно, как их коллеги распоряжаются свободным временем. Теперь менеджеры Marriott в среднем работают на пять часов в неделю меньше — и успевают больше. Сегодня, когда нет надобности отсиживать часы, у них появился стимул делать все быстро и с толком. Слова Билла Мунка, того самого руководителя, который осуществил переворот в Marriott, следовало бы поместить в рамочку и повесить на заводах и в офисах: «Мы поняли: люди могут сделать не меньше, а то и больше, если потратят на работу меньше времени».

И все же любая попытка бороться с традицией долгих рабочих часов наталкивается на серьезное сопротивление. Гендиректор может придумать самый что ни на есть прогрессивный план, как сбалансировать работу и досуг, но, если менеджеры среднего звена примут его план в штыки, ничего не выйдет. Одна американская компания с одобрения всех членов совета директоров предложила несколько реформ, но вскоре убедилась, что сотрудники так и не откликнулись на эти новшества. Провели расследование, и выяснилось, что руководители нескольких отделов предупредили подчиненных: запишитесь на эту программу — повышения не ждите.

— Многие люди все еще с большим недоверием относятся к попыткам облегчить нагрузку, — признал руководитель отдела кадров. — Мало изменить правила — нужно каждому человеку влезть в голову.

Действительно, большинство препятствий — у человека в голове. Особенно скептически относятся к идее сократить рабочий день мужчины. В большинстве компаний такими программами пользуются в основном матери с малолетними детьми. Скажем, Джон Аткинс, менеджер по продажам крупного розничного магазина в Лондоне, недавно стал отцом и рад был бы проводить больше времени с маленьkim, но не решается подписаться на программу с гибким расписанием.

— Стоит мне подумать об этом, и внутренний голос напоминает: «Работай изо всех сил — или уходи», — жалуется он.

Еще одно существенное препятствие: все люди разные. Однокий молодой человек лет двадцати пяти охотнее прорабатывает допоздна, чем 36-летняя мать четверых детей. Парень, возможно, даже хочет работать больше. Компаниям нужно искать формулу, как вознаграждать тех, кто работает больше, не ущемляя при этом тех, кто уходит раньше. К тому же придется как-то унимать недобрые чувства, которые могут вспыхнуть между коллегами. Бездетные сотрудники часто возмущаются льготами, предоставляемыми семейным людям. Зачастую оказывается невозможным предложить одинаково удобные условия во всех отделах компаний — и это опять же порождает раздоры. В RBC отдел фондовых бирж вынужден требовать от сотрудников присутствия в часы работы биржи.

Для многих компаний долгосрочный выигрыш от сбалансированного плана работы и досуга — повышенная продуктивность, лояльность сотрудников — не так важен, как сиюминутная задача сократить расходы. Бонусные и налоговые схемы выстроены так, что выгоднее эксплуатировать небольшое количество сотрудников, нежели расширять штат. Да и конкуренция побуждает многих руководителей отдавать «работе» приоритет перед «жизнью». Один британский топ-менеджер выразился откровенно:

— В нашем бизнесе на ходу подметки рвут, и, если конкуренты выбивают из работников 70 часов в неделю, нам нужно столько же или больше, чтобы удержаться на плаву. Такую «гонку вооружений» остановит разве что общегосударственный закон.

Однако сокращение часов — это еще не все. Людям нужно самостоятельно решать, когда именно работать; нужно учиться контролировать свое время — и счастливы те компании, которые предоставляют сотрудникам такое право. Конечно, руководству трудно на это пойти, ведь «время — деньги». Для нашей цивилизации непривычно, чтобы работник сам распоряжался своим временем. Начиная с промышленной революции работникам платили за количество часов, проведенных на заводе, а не за объем выполненной работы. Но в современной

экономике, основанной на информации, когда граница между работой и удовольствием стирается, жесткое расписание уже неуместно. В наше время работа зачастую опирается на креативное мышление. Но креативное мышление за рабочим столом из себя не выдаешь, и по часам оно не работает. Пусть зарплата сотрудников зависит от результата, который они в итоге получают, а не от того, как долго они возятся, — на таких условиях мы получим вожделенное гибкое расписание.

Исследования подтвердили, что человек, самостоятельно распоряжающийся своим временем, спокойнее, креативнее и продуктивнее подневольного. В 2000 г. британская энергетическая компания наняла консультантов по менеджменту с целью разработать новую систему дежурств в колл-центре. Стоило ввести эту систему — и продуктивность резко снизилась, посыпались жалобы клиентов, сотрудники начали увольняться. Все дело в том, что за сотрудников решили, в какие часы им работать, — и этот диктаторский режим тут же подорвал моральные устои. Осознав, в чем заключалась ошибка, руководство компании вернуло сотрудникам право распределять дежурства, и колл-центр заработал лучше прежнего. Многие сотрудники признались, что такая автономия избавляет их от ощущения спешки и стресса на работе и после работы они быстрее восстанавливаются.

Точно так же, по словам Домарацки, обстоит дело и в RBC:

— Когда сама контролируешь свое время, все делается более спокойно.

В этом я убедился на собственном опыте. В 1998 г., после многих лет удаленной работы, я устроился в штат канадской газеты на должность корреспондента в Лондоне, и мое время перестало мне принадлежать. Фиксированного расписания не имелось, зато предполагалось, что я должен круглосуточно оставаться на связи — пусть в данный момент мне никто не звонит, но ведь могут и позвонить. Из-за разницы во времени очередное задание прилетало ко мне во второй половине дня, и оставалось лишь несколько часов до той минуты, когда сынишка пойдет спать. А значит, я должен был либо гнать текст,

либо читать сыну сказку, думая о незаконченной работе. Жуткое дело. Но я находил другие объяснения тому странному обстоятельству, что любимая работа вдруг превратилась для меня в бремя. Редактор, говорил я себе, дурак. Газета не так подает информацию. Засиживаться приходится допоздна. Но когда я заинтересовался Медленным движением, мне стало ясно, что недовольство проистекает из главной проблемы: не я решаю, когда мне работать. Так что же я торчал три года в этой газете? По той же причине, по какой все мы не уходим с надоевшей работы: держит постоянный заработок, карьера, мнение окружающих. А в итоге все решили за меня. Началось сокращение штатов, я попал в число лишних — и оказался на свободе.

И как же мне теперь хорошо! По количеству часов я работаю не меньше, а то и больше прежнего, но оздоровились сами отношения со временем. Я вновь стал хозяином своего расписания и, работая, не спешу и не раздражаюсь. Когда же я встаю из-за рабочего стола, готовлю ужин или читаю ребенку сказку, я не пытаюсь поскорее отделаться. Заработок, конечно, упал, но зато я снова наслаждаюсь и работой, и жизнью. Об одном лишь жалею — что не отказался от штатной должности раньше.

Разумеется, чтобы вернуть людям право контролировать время на рабочем месте, понадобится тектонический сдвиг. Но этот сдвиг нужно осуществить всюду, где только возможно. Информационные технологии помогут нам в этом, если их правильно применять. BlackBerry, ноутбуки и мобильные телефоны нужно использовать не для продления рабочих часов, а для правильного их распределения. Многие компании уже предоставляют сотрудникам автономию. В Великобритании British Telecom, Bayer и Lloyds TSB разрешают сотрудникам самостоятельно составлять расписание, работать удаленно, приходить в офис и уходить, когда им удобно. Белым воротничкам это сделать проще, но и в мир синих воротничков уже проникает новое мировоззрение. На швейцарских часовых заводах каждая смена имеет трехчасовой допуск, т. е. рабочие могут приходить раньше или позже, по своему усмотрению. На чулочной фабрике в Глостере рабочие сами определяют график выхода,

единственное условие — присутствие не менее двух дежурных одновременно. Словом, преимущества сокращенной рабочей недели и самостоятельного графика очевидны.

Рассмотрим теперь, почему и работать медленнее подчас полезно. В нашей цивилизации, где главное — успеть во время, скорость может показаться определяющим фактором. На электронные письма и звонок мобильного полагается отвечать сразу, и на каждом шагу нас подстерегает дедлайн. Исследование, проведенное в 2001 г. Европейским фондом совершенствования условий жизни и работы (European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions), выявило, что давление на работника в странах ЕС за минувшее десятилетие заметно возросло. Каждый третий из опрошенных признался, что почти все время проводит в гонке перед очередным дедлайном.

Конечно, и от спешки порой бывает польза. Дедлайн фокусирует внимание, организует и заставляет совершать небывалые подвиги. Беда в том, что многие люди так и живут в режиме дедлайна; у них не остается времени отдохнуть и прийти в себя. Все важные вещи, на которые требуется время (стратегическое планирование, креативные мысли, строительство отношений), сметаются дикой гонкой: лишь бы успеть, а порой только ради того, чтобы напустить на себя деловой вид.

Эрвин Хеллер, член Общества замедления времени, наслаждается принципами «медленной» работы в своей мюнхенской юридической фирме. Раньше он, как большинство адвокатов, проводил встречу с клиентами на скорую руку: десять минут на объяснение дела — и за работу. Потом он заметил, что по многу раз перезванивает клиентам, а порой и вовсе сгоряча бросается не по тому следу, приходится возвращаться и начинать все заново.

— Придя к адвокату, люди о некоторых желаниях говорят откровенно (например, что хотят отсудить деньги), а о других умалчивают: они нуждаются в признании, справедливости, отмщении, — рассуждает Эрвин. — Чтобы прояснить скрытые желания людей, нужно время. Но узнать обо всех тайнах

просто необходимо, иначе сделаешь совсем не то, чего ждет от тебя клиент.

Теперь он отводит на первую встречу с клиентом не менее двух часов, вникает в обстоятельства дела, в систему ценностей этого человека, в его стремления и страхи. В результате 56-летний адвокат с бородкой и лукавой усмешкой стал работать эффективнее, и его фирма процветает.

— Всякий раз клиенты говорят мне: «У других адвокатов тебе дадут пять минут на объяснение, заберут бумаги и выставят за дверь». А человека нужно выслушать, хотя ныне это считается старомодным и чересчур долгим делом. Хуже всего — не разобравшись в вопросе, поспешно приниматься за дело.

Теперь многие компании пытаются найти правильный баланс между быстрой и медленной работой. Иногда для этого приходится ограничить влияние технологий. Электронная почта летит быстро, но не передает интонации, иронию, язык тела. Из-за этого порой возникают недоразумения и ошибки. «Медленные» способы общения — такие как личный разговор — могут сберечь время и деньги, к тому же способствуют укреплению корпоративного духа. В том числе и по этой причине в некоторых компаниях требуют от менеджеров сначала подумать и только потом нажимать на кнопку «Отправить». В 2001 г. Nestlé Row tree первой из британских компаний объявила пятницу днем без электронной почты, и многие последовали ее примеру. Годом позже British Airways сняла телерекламу с подтекстом «медленнее — лучше». В одном из эпизодов группа бизнесменов посыпает в Америку факс, чтобы перехватить заказ, а их конкуренты летят через Атлантику самолетом — медленнее. Но они встречаются с заказчиками лично, и победа остается за ними.

Думают компании и о том, как избавить сотрудников от круглосуточной каторги. Бухгалтерская фирма Ernst & Young освободила сотрудников от обязанности проверять в выходные электронную и голосовую почту. Руководители многих фирм тоже приходят к еретической мысли, что за пределами офиса мобильный телефон можно и отключить. Джил Хэнкок, отве-

чающая в лондонском банке за инвестиции, повсюду носила с собой шикарную, отделанную хромовыми панелями Nokia: отвечала на звонки и в отпуске, и за романтическим ужином. В итоге развилась депрессия и хроническая усталость. Психолог диагностировал «зависимость от мобильного телефона» и вел хотя бы иногда его выключать. Поначалу Джил не представляла себе такой жизни, но попыталась приглушить сигнал на время обеденного перерыва, потом вечерами и в выходные, когда все-таки не должны были звонить по делу. Два месяца такой жизни — и антидепрессанты отменили. Кожа на лице стала чище; Хэнкок теперь гораздо больше успевает. Коллеги из банка смирились с тем, что Джил не всегда можно застать. Некоторые даже последовали ее примеру.

— Раньше я не понимала, но эта обязанность все время оставаться на связи меня изнуряла, — говорит Джил. — Каждому требуется личное время.

Замедлившись на работе, Хэнкок смогла замедлиться и в других сферах жизни. Она занялась йогой и по меньшей мере дважды в неделю готовит ужин, а не разогревает в микроволновой печи.

Бизнес-гуру, психотерапевты и психологи дружно предписывают применение «медленных» принципов на рабочем месте во избежание стресса и для поощрения креативной мысли. В бестселлере «Как преуспеть в бизнесе, не загнав себя работой» (How to Succeed in Business Without Working So Damn Hard, 2002) Роберт Кригель советует делать в течение дня несколько пауз по 15–20 минут. Доктор Дональд Хенсруд, директор программы «Здоровье руководителей» клиники Мэйо, рекомендует: «Заприте дверь кабинета и на четверть часа закройте глаза. Откиньтесь на спинку кресла, глубоко дышите»<sup>71</sup>.

Даже в отраслях с высокими скоростями и сильным стрессом компании сейчас принимают меры, чтобы позволить сотрудникам замедлиться. Одни предоставляют творческий отпуск в расчете на то, что, проведя длительный период вдали от работы, сотрудники восстановят свои силы и креативные способности. Другие прямо в офисе открывают салоны йоги,

ароматерапии и массажа или же требуют, чтобы работники выходили на обеденный перерыв. Кое-где появляются специальные комнаты отдыха. В токийском отделении гиганта программного обеспечения Oracle есть помещение для медитаций — звуконепроницаемое, с деревянным полом, по периметру разложены гладкие камушки и предметы восточного искусства. Приглушенное освещение, в воздухе плавает легкий намек на благовония. Щелчок выключателя — и раздается мелодия плещущейся воды.

Такэши Сато часто укрывается в этом убежище на восьмом этаже. Он отвечает за работу офиса гендиректора и работает по 12 часов в сутки: разгребает электронные письма и звонки, втискивает в расписание начальника встречи и отчеты по бюджету. Когда гонка становится невыносимой, он выходит из-за рабочего стола и на 10 минут уединяется в комнате для медитации.

— Иногда посреди дня я вдруг чувствую, что нужно замедлиться, расслабиться, позволить разуму побывать в тишине, — сказал он мне. — Кому-то эти 10 минут покажутся напраснойтратой времени, но я считаю, что использую свое время с умом. Для полной отдачи нужно уметь переключаться с высокой скорости на малую и обратно. После того как я побываю в комнате для медитации, разум успокаивается, становится острее, и я принимаю верные решения.

В иных местах замедление довели до логического предела: есть люди, которые позволяют себе вздремнуть посреди рабочего дня. Казалось бы, спать на работе — безусловное табу. Но исследования показали, что короткий «бодрящий сон» — в идеале минут 20 — заметно повышает уровень энергии и продуктивности. Недавнее исследование NASA выяснило, что 24 минуты отдыха с закрытыми глазами словно по волшебству резко повышают бдительность и реакцию пилота<sup>72</sup>. Самые известные в истории личности любили поспать днем: этим славились Джон Кеннеди, Томас Эдисон, Наполеон Бонапарт, Джон Рокфеллер, Иоганн Брамс. Уинстон Черчиль с присущим ему красноречием выступил в защиту дневного сна: «Не думайте,

что, вздремнув днем, вы не доделаете свою работу. Эту глупую мысль распространяют люди, лишенные воображения. Вы сделаете не меньше, а больше. Вместо одного дня вы получите два или по крайней мере полтора»<sup>73</sup>.

Особенно полезен дневной сон в наше время, когда люди перестали высыпаться по ночам. Благодаря различным группам поддержки сна — от Всемирной организации дневной дремоты (World Napping Organization) до Португальской ассоциации сторонников сиесты (Portuguese Association of Friends of the Siesta) — возрождается обычай отдыхать посреди рабочего дня. На шести американских заводах компании Yarde Metals работникам советуют спать в обеденный перерыв. Построили своего рода дортуары и раз в год проводят корпоративный праздник сна, а затем — фуршет и маскарад. В маленьком городе на севере Германии, Бехте, чиновников просят после обеда вздремнуть прямо на кресле в своем кабинете или забежать с этой целью домой. И всюду, на американских заводах и в немецкой мэрии, результат один и тот же: работники довольны, коллективный дух укрепляется, продуктивность растет. Ширится и движение за дневной сон. В 2001 г. компания Sedus, ведущий европейский производитель офисной мебели, выставила на продажу новое кресло — раскладывающееся горизонтально, чтобы человек мог вздремнуть прямо за рабочим столом.

В Испании возвращается сиеста, хотя и на новый лад. Поскольку у большинства испанцев теперь не хватает времени сходить домой, чтобы пообедать и поспать, национальная сеть массажных салонов Masajes a 1000 предлагает всем, от банкиров до барменов, помещение, где всего за четыре евро можно поспать 20 минут.

Я проинспектировал один из филиалов в Барселоне, на улице Пальма-де-Майорка. И действительно: здесь есть всё, чтобы человек мог расслабиться. Стены приятного персикового оттенка, помещение теплое, неяркий свет. Из замаскированных колонок доносится музыка нью-эйдж. Полностью одетые клиенты лежат ничком на эргономичных креслах, им делают массаж головы, шеи и спины. Заснет человек, массажист накроет его толстым

## Глава 8. Работа: трудиться меньше и радоваться жизни

шерстяным одеялом и перейдет к следующему. Пока я устраивался в своем кресле, трое соседей уже посапывали. Минута-другая — и я присоединился к ним.

Выходя из салона, я перемолвился словечком с Луисом, молодым агентом по продажам, который тщательно поправлял галстук после четверти часа сна. Выглядел он очень свеженьkim — так, как чувствовал себя и я.

— Лучше всякого тренажерного зала, — сказал он, щелкая замками кейса. — Сил хоть отбавляй. С чем угодно справлюсь.



## ГЛАВА 9

# ДОСУГ: КАК ВАЖНО УМЕТЬ ОТДЫХАТЬ



*Высший дар цивилизации —  
возможность осмысленного досуга.*

Берtrand Рассел. Завоевание счастья  
(Conquest of Happiness)

**В** нашем одержимом работой мире досугу уделяется немалое значение. В 1948 г. ООН включил право на отдых в перечень основных прав человека. Прошло полвека, и мы того и гляди захлебнемся в океане книг, сайтов, журналов, телешоу и газетных приложений, посвященных развлечениям и хобби. Появилась даже академическая дисциплина — наука о досуге.

Вопрос, как лучше всего распорядиться свободным временем, отнюдь не нов. Две с лишним тысячи лет назад Аристотель уверял, что это главная проблема для человека. У элиты (которую не зря же именуют «праздным классом») во все века времени хватало, чтобы как следует обдумать этот вопрос. Эти люди не трудились в поте лица днем и ночью, чтобы свести концы с концами, но могли позволить себе игры, интеллектуальное общение и занятия спортом. Сегодня же досуг стал доступен широким массам.

В начале промышленной революции подавляющее большинство людей слишком много работали и слишком мало за-

рабатывали; проблемы, куда девать свободное время, не возникало. Однако постепенно заработка выросли, а рабочий день сократился, и появилась особая культура времязпропровождения. Досуг структурировался не хуже работы. В XIX в. появилось многое из того, чем мы и поныне заполняем свободное время. Футбол, регби, хоккей и бейсбол привлекли зрителей, в городах разбили парки для прогулок и пикников. Представители среднего класса вступали в теннисные и гольф-клубы, стекались в музеи, театры и мюзик-холлы. Новые типографские станки плюс распространение грамотности — и произошла еще одна революция: появился массовый читатель.

Досуг становилось все больше, и люди принялись всерьез обсуждать, каково его назначение. Викторианцы по большей части видели в нем возможность отдохнуть от работы и восстановиться, чтобы лучше работать. Кое-кто заглядывал и чуть дальше: досуг, говорили передовые люди, придает жизни содержание, смысл и форму. «По-настоящему человек живет тем, что доставляет ему удовольствие, — рассуждала американская писательница Агнес Репплайер. — Досуг позволяет ему выстроить свое истинное “Я”». Платон считал высшей формой досуга — замереть и прислушаться к миру, принять его<sup>74</sup>. Эту мысль подхватили и современные интеллектуалы. Кафка сформулировал ее так: «Нет нужды выходить из своей комнаты. Оставайтесь сидеть у стола, но прислушайтесь. И даже не прислушивайтесь, просто ждите. И даже не ждите, просто пребывайте в одиночестве и покое. Мир сам по доброй воле откроется вам и снимет маску. Он рухнет в экстазе к вашим ногам»<sup>75</sup>.

Столько предсказаний о скором «конце работы» прозвучало в XX в., что мудрецы не могли не задуматься: как же человек справится с таким избытком свободного времени. Появились опасения, что человечество обленится, развратится, утратит мораль. Экономист Джон Мейнард Кейнс предупреждал: люди упустят жизнь, слушая радио. Но не все были настроены столь пессимистично. В 1926 г. Уильям Грин, президент Американской федерации труда, сулил: благодаря сокращению рабочего дня мужчины и женщины смогут «развить

свои духовные и интеллектуальные силы». Английский философ Бертран Рассел предсказывал, что люди воспользуются свободным временем для самосовершенствования, будут читать или учиться или же обзаведутся хобби, которые способствует созерцанию: отправятся рыбачить, разводить цветы, рисовать. В эссе 1935 г. «Во славу праздности» (*In Praise of Idleness*) Рассел писал, что четырехчасовой рабочий день сделает нас «добрее, мы перестанем с подозрением поглядывать друг на друга». Будет больше досуга — и жизнь станет спокойной, мирной и цивилизованной.

Миновало семь десятилетий, а «революция досуга» все еще живет лишь в наших мечтах. Жизнью по-прежнему правит работа. Если свободное время и выдается, мы не погружаемся в тишину и не развиваем восприятие, как рекомендовал Платон, но, будучи преданными учениками Фредерика Тейлора, заполняем каждую свободную минуту какой-нибудь деятельностью. Свободная клеточка в расписании чаще вызывает панику, чем радует. Но отчасти пророчество Рассела все же сбылось: медлительные, созерцательные хобби вошли в моду. Садоводство, чтение, рисование, различные ремесла — все эти увлечения утоляют нашу тоску по временам, когда еще не господствовал культ скорости, когда важнее казалось сделать что-то одно и сделать это хорошо, чем делать-делать-делать.

Рукоделие — вот главный символ «медленной» философии. По мере того как темп жизни в XIX в. ускорялся, все больше людей разочаровывалось в массовой продукции, хлынувшей со станков новых фабрик. Уильям Моррис и другие провозвестники зародившегося в Англии движения «Искусства и ремесла», ругали индустриализацию: господствуют машины, удушен творческий дух. Они хотели вернуться к прежнему обычай делать вещи руками, медленно и тщательно. Участники этого движения изготавливали мебель, ткани, посуду и все прочее традиционными, доиндустриальными методами. Ручной труд приветствовался как воспоминания о более мирной и спокойной эпохе. И теперь, полтора века спустя, когда вновь нас одолевают технологии, тем сильнее наша тоска по «сделанному

вручную». С легкой руки Марты Стюарт вернулся кульп домо-водства, распространяется движение за «медленную» еду, в Северной Америке женщины увлекаются вязанием.

Вязание, как и другие домашние занятия — готовка, шитье, вышло из моды во второй половине XX в. Феминизм разоблачил домашние занятия как извечное проклятие женщины, препятствие на пути к гендерному равноправию. Молодые женщины бились за карьеру, вязание предоставили старушке в кресле-качалке. Но сейчас, когда оба пола стали более-менее равными, забытые домашние ремесла возвращаются.

Задающие тон феминистки (например, Дебби Столлер) ныне поощряют вязание, и им вторят чуткие к новым веяниям гуру: «Вязание — новая йога». Богатые и знаменитые из Голливуда — Джуллия Робертс, Гвинет Пэлтроу, Камерон Диас — на досуге вяжут. Четыре миллиона американцев (в основном американок) моложе 35 лет увлеклись этим делом после 1998 г.<sup>76</sup> В нью-йоркском метро или в удобных креслах Starbucks светские дамы в куртках от Ralph Lauren и в туфлях Prada вяжут как одержимые. Создаются десятки сайтов с советами для вязальщиц: как выбрать лучшую шерсть для варежек и как лечить судорогу в пальцах. В бутиках для рукодельниц предлагают гlamурную пряжу (искусственный мех, кашемир), которой прежде пользовались только дизайнеры.

Сорокалетняя писательница из Лос-Анджелеса Бернадетт Мерфи точно отразила новые веяния в книге «Дзен и искусство вязания» (Zen and the Art of Knitting, 2002). Возвращение к пряже и спицам она считает проявлением общей реакции на бесмыслицу современной жизни. «Наша культура испытывает острую тоску по смыслу, по вещам, соединяющим человека с миром и людьми, по вещам, греющим душу, — рассуждает писательница. — Вязание выделяет время на то, чтобы наслаждаться жизнью, находить в ней смысл, устанавливать эти связи».

Повсюду в Северной Америке — в гостиных, общежитиях колледжей, корпоративных столовых — собираются кружки вязания, рукодельницы знакомятся и становятся друзьями.

Их свитера, шапки и шарфы — уместная альтернатива торопливым радостям современного потребительства. Фабричные товары функциональны, долговечны, красивы, порой даже вдохновенны, но сам факт, что таких экземпляров произведено десятки и сотни тысяч, лишает их тайны. Связанный вручную шарф, уникальный, своеобразный, несовершенный, несет на себе отпечаток своего творца. Мы чувствуем, что в это изделие вложены время и любовь, а потому и вещь становится нам дорога.

«В современном мире можно купить что угодно — быстро, легко и дешево. Покупные вещи утратили ценность. Кто будет дорожить вещью, если в любой момент можно приобрести еще десять таких же? — рассуждает Мерфи. — Когда вам дарят вещь, сделанную собственными руками, вы знаете, что человек вложил в нее свое время, и это придает вещи ценность».

На вязание Мерфи натолкнулась почти случайно. Во время путешествия по Ирландии в 1984 г. она растянула ахиллесово сухожилие и два месяца не могла ходить. От скуки она начала вязать и убедилась, что это занятие помогает расслабиться и успокоиться. Вязание не может быть быстрым. Нет такой кнопки, стрелки, переключателя, чтобы ускорить процесс вязания. Удовольствие человек получает от самого делания, а не от того, что наконец закончил. Исследования показали, что ритмичный танец спиц способствует замедлению пульса и снижению давления. Вязальщик погружается в мирное, медитативное состояние.

«Главное в вязании — неторопливость, — говорит Мерфи. — Это настолько медленное занятие, что мы подмечаем красоту каждого движения, каждой из тысяч петель, складывающихся в свитер. Настолько медленное, что мы заведомо знаем, что не закончим работу ни сегодня, ни завтра, может быть, еще много месяцев не закончим, и это примиряет нас с незавершенностью жизнью, ее провисшими концами. Вяжешь — и замедляешься».

Для многих вязание стало противоядием от спешки и стрессов современной жизни. Они вяжут перед собраниями и после,

во время видеоконференций, под конец трудного дня. Эффект вязания сохраняется надолго и после того, как будут отложены спицы, — рукодельницы не напрягаются и на рабочем месте. Мерфи вязание помогает настроиться на «медленное» мышление.

«Я чувствую, как отключается активная часть мозга и распутывается запутанный узел мыслей, — говорит она. — Замечательно излечивается писательский блок».

Чем закончится новая мода на вязание? Схлынет, как прощие моды, или закрепится? Трудно сказать. Мода — девица непостоянная. Сегодня вязаная одежда в тренде, но что произойдет, если плотные свитера и колючие шарфы исчезнут с обложки *Vogue*? Часть вязальщиц забросит спицы и поищет себе что-то новенькое. Однако многие, думается, будут и впредь считать петли. В торопливом технологичном мире медлительное и нетехнологичное хобби, которое помогает человеку раслабиться, едва ли утратит популярность.

То же самое можно сказать и о садоводстве. Едва ли не в каждой культуре сад — это святилище; место, где человек отдыхает и размышляет. По-японски сад называется *Niwa*, что означает «огороженное место для почитания богов». Сам процесс работы в саду — посадки, прививки, прополка, полив, ожидание урожая — способствует замедлению. Работа в саду так же не подлежит ускорению, как и вязание. Даже в теплице растения не вызревают по прихоти садовника и сезоны не сменяются по капризу. У природы свое расписание. В торопливом мире, где все подстраивается под максимальную эффективность, чем лечиться, если не природными ритмами.

Садоводство стало распространенным хобби как раз в эпоху промышленной революции. Горожане потянулись к сельской идиллии, искали укрытия от лихорадочного темпа растущих городов. Зарождался этот интерес в Британии, где и урбанизация произошла сравнительно рано. В XIX в. в связи с загрязнением воздуха стало невозможно выращивать цветы в центре Лондона и других больших городов, но на окраинах средний класс тешился орнаментальными садами с клумбами, живой изгородью, фонтанами.

Перенесемся в XXI в. — садоводство опять в моде. Наш мир вроде бы вращается вокруг данных и пикселей, мерцающих на экране компьютера, но людям хочется простого и приятного удовольствия — испачкать руки в земле. Садоводство, как и вязание, избавилось от замшелого образа пенсионерской забавы и увлекло людей всех возрастов и разных социальных слоев. Не так давно журнал *Time* приветствовал подъем «озеленительного шика». Повсюду в развитых странах молодые люди осаждают оранжереи и садоводческие центры, скапуют рассаду, семена, горшки. Исследование, проведенное в 2002 г. компанией National Family Opinion, выявило рекордное количество американцев (78,3 млн) занятых садоводством. Это хобби вышло на первое место из всех видов досугов на свежем воздухе. Такая же тенденция наблюдается в Великобритании, где передачи о садоводстве занимают лучшее время на телевидении, а имена волшебников с зелеными пальцами — Чарли Диммока, Алана Титчмарша — звучат в каждом доме. Аудитория радиопередачи «Вопросы к садовнику» (*Gardener's Question Time*), впервые запущенная BBC в эфир после войны, с середины 1990-х гг. удвоилась.

Новое лицо садоводства — Мэтт Джеймс, молодой и модный ведущий английской телепрограммы «Садовник в городе» (*The City Gardener*). Мэтт учит занятых горожан создавать уголок природы прямо у своего крыльца. Садоводство, говорит Джеймс, воссоединит нас с естественной сменой сезонов. А еще это занятие сближает людей.

— Суть садоводства не только в возвращении к природе, — говорит он. — В хорошо спланированном саду можно принять друзей, открыть полдюжины пива, устроить барбекю — словом, социальный аспект наиболее важен.

Страсть к садоводству Джеймс унаследовал от матери. Сперва это было хобби, теперь — профессия. Больше всего в этой жизни с почвой и растениями он ценит возможность за медлиться.

— Поначалу садоводство разочаровывает. Растения вянут, умирают, работы по горло. Но стоит преодолеть трудности в на-

чале пути — и наступят мир и покой. Отключаешься, оешься сам по себе; разум блуждает, где хочет, — рассказывает Джеймс. — Сегодня все вечно спешат, и нам очень нужны такие тихие занятия, как садоводство.

Доминик Пирсон готов подписаться под каждым словом Джеймса. Этот 29-летний лондонский трейдер целыми днями плятится в экран, на котором быстро мелькают цифры. За долю секунды нужно принять решение и заработать — или потерять — миллионы для своего поручителя. Раньше Пирсон наслаждался высокими скоростями фондовой биржи и получал огромные бонусы. А потом рынок «быков» рухнул, и Доминика охватила паника. Подружка посоветовала в качестве терапии садоводство. Пирсон, настоящий мужчина, любитель регби и пива, сомневался в разумности такого совета, но попробовать стоило. Он очистил от мусора дворик позади своих апартаментов в Хакни, вместо старых камней, которыми был замощен этот клочок земли, разбил лужайку. По периметру посадил розы, крокусы, лаванду, нарциссы, зимний жасмин и глицинию. Добавил томаты и плющ. Вскоре горшки с растениями проникли в квартиру. И вот уже три года как жилище Доминика радует все чувства. Летом, когда сад купается в солнечных лучах, ароматы головокружительные.

Пирсон считает, что увлечение садоводством помогло ему стать лучше и в профессии трейдера. Пока он занят прививкой и прополкой, разум отдыхает, и в тишине рождаются лучшие идеи. Во время торгов он уже не так напряжен; по ночам хорошо спит. Во всех областях жизни Пирсон стал и спокойнее, и вместе с тем внимательнее; он не позволяет себе торопиться.

— Садоводство и впрямь заменяет психотерапию. И врачу платить не надо, — радуется он.

После долгого рабочего дня большинство людей все еще тянутся к пульте телевизора, а не к мотыге и спицам. Телевизор до сих пор — развлечение номер один. А сколько же это развлечение пожирает времени! Американцы проводят перед телевизором в среднем четыре часа в день, европейцы — три. Телевизор развлекает, информирует, отвлекает, порой даже помогает

расслабиться. Но «медленным» его никак не назовешь. Пока смотришь, нет возможности остановиться и подумать. Телепрограмма задает темп, и, как правило, темп напряженный: быстро сменяются картинки, из кратких реплик состоит диалог, камера наезжает — камера отъезжает. Хуже того, телевизор никак не укрепляет связь зрителя с миром. Мы сидим себе на диване, впитываем слова и образы, ничего не отдавая взамен. Исследования подтверждают, что запойные телезрители не оставляют себе времени на действительно важные вещи: приготовить ужин, поболтать с родными, сделать зарядку, заняться любовью, повидать друзей, поучаствовать в благотворительной работе.

Чтобы вернуть жизни смысл, люди стали отказываться от телевизора. Особенно воинственны противники телевидения в Америке. Каждый год начиная с 1995 г. группа «Выключите телевизор» (TV-Turnoff Network) призывает всех отключить свой телевизор на целую апрельскую неделю. В 2003 г. на призыв отозвалось рекордное количество людей, в том числе и за пределами США — 7,04 млн. Самые закоренелые телезрители, сократив объем потребляемых передач, вдруг обнаруживают более интересные для себя «медленные» увлечения. Книги, например. Как вязание и садоводство, так и это таинственное искусство — усесться и отдаться на волю страниц с напечатанными на них буквами — не терпит ускорения. Как говорил французский философ Поль Вирилио, «чтение требует времени на размышление; оно предполагает неторопливость, посрамляющую массовую динамическую эффективность».

Даже если в целом продажи книг не растут, а то и во все идут на убыль, многие люди, особенно образованные горожане, посылают «динамическую эффективность» ко всем чертям, чтобы прилечь на диван с хорошей книгой. Пожалуй, уже можно говорить о возрождении интереса к чтению. Взять хотя бы «Гарри Поттера». Не так давно все твердили, что новое поколение ничего читать не будет. Книги им слишком скучны, слишком медлительны для поколения PlayStation. Но Джоан Роулинг в одночасье все перевернула. Миллионы де-

тей по всем свету заглатывают один том ее книги за другим, хотя в последнем уже под 800 страниц. Они открыли для себя радость печатного слова, а теперь присматриваются и к другим авторам. Чтение вновь в тренде. В школьном автобусе народ листает новинки от Филипа Пулмана и Лемони Сникета. Детская литература уже не задворки, а самая перспективная отрасль, с огромными авансами и сюжетами для Голливуда. В 2003 г. издательство Puffin заплатило Луизе Янг £1 млн за «Львиного мальчика» (Lionboy) — роман о ребенке, который стал понимать речь кошачьих после того, как его оцарил леопард. В Великобритании объем продаж детской литературы с 1998 г. подскочил на 40%.

Еще один признак возрождения — множатся книжные клубы. Эти кружки появились еще в середине XVIII в. — отчасти ради обмена книгами, поскольку покупка их обходилась чересчур дорого, отчасти ради общения и умного разговора. Сейчас, два с половиной века спустя, эти кружки растут как грибы, в том числе и в социальных сетях. В 1998 г. у BBC на высоколобом канале Radio 4 появилась ежемесячная программа «Книжный клуб» (Book Club), а с 2002 г. аналогичная передача идет на World Service. Опра Уинфри основала свой знаменитый «Книжный клуб» в 1996 г. Любая книга, обсуждавшаяся в этой передаче, даже если ее автор прежде не был известен, тут же становилась бестселлером. В 2003 г. после десятимесячного перерыва Опра возобновила работу «Книжного клуба», но на этот раз обратилась к классике. В течение суток после того, как Опра отрекомендовала роман Стейнбека «На восток от Эдема» (East of Eden)\*, эта книга взлетела в рейтинге продаж на Amazon с 2356-го места на второе. Книжные клубы притягивают вечно занятых профессионалов, которым хочется расслабиться и пообщаться, но с пользой для ума. Пола Дембровски присоединилась к такому кружку в Филадельфии в 2002 г. Хотя диплом она защищала по английской литературе, карьера в рекрутинге топ-менеджеров поглощала

---

\* Стейнбек Д. На Восток от Эдема. — М.: Правда, 1989.

все силы, и читать Пола забывала. В 32 года она с ужасом сообразила, что вот уже шесть месяцев как не держала в руках художественную книгу.

— Это был очень громкий сигнал тревоги: что-то в жизни не так, — вспоминает она. — Мне хотелось вернуть привычку постоянно читать, а вместе с тем и ритм жизни наладить.

Чтобы высвободить время для книг, женщина сократила часы перед телевизором, а потом и «работу после работы».

— Я забыла, какое это наслаждение — просидеть вечер с хорошим романом, — говорит она. — Погружаешься в иной мир, все мелкие заботы, да и крупные, забываются. Чтение придает жизни иное измерение — замедленное.

Для многих людей чтение само по себе — «замедленное» занятие. Но кое-кто прилагает специальные усилия, чтобы еще и читать помедленнее. Сесилия Говард, американская писательница польского происхождения, саму себя называет «скоростной, человеком типа А».

Чтение она сравнивает с упражнением:

— По-моему, если книгу стоит читать, ее стоит читать медленно. Это можно считать такой же нагрузкой для ума, как замедленный подъем штанги — для тела. Чтобы накачать мышцы, нужно замедлить движение — и еще, и еще более его замедлить. По-настоящему трудно и полезно выполнять упражнение так медленно, что со стороны кажется, будто вы и не шевелились. Так следует читать Эмили Дикinson<sup>77</sup>.

Израильский писатель Амос Оз полностью разделяет это мнение. В недавнем интервью он призывал читателей к неспешности:

— Всем рекомендую освоить искусство «замедленного» чтения, — сказал он. — Любое удовольствие, какое я испытал или могу вообразить, намного прекраснее, намного более удовольствие, когда пьешь его маленькими глотками и никуда не спешишь. И чтение в том числе.

«Медленное» чтение не подразумевает меньше слов в минуту. Прислушайтесь к Дженнери Хартли, преподавателю английского языка и литературы и специалисту по книжным клубам.

В 2000 г. ее лондонский кружок решил прочесть «Крошку Доррит» Чарльза Диккенса так, как этот роман читали современники: ежемесячными выпусками на протяжении полутора лет. Пришлось подавить в себе обычное для нашего века стремление вперед, к последней странице — и ожидание окунулось. Всем участникам понравилось такое неспешное чтение, и даже Хартли, которая уже с полдюжины раз перечитывала роман, готовясь к занятиям со студентами, с удовольствием открыла для себя новый мир подробностей, нюансов, который простиупил при «медленном» чтении.

— Когда несешься сквозь роман, не замечаешь многих шуток, намеков и того, как Диккенс постепенно раскрывает тайны, запутанные и скрытые ветви сюжета, — говорит Хартли. — «Медленное» чтение гораздо приятнее.

В Университете Суррея, где она ведет курс, Хартли проводит тот же эксперимент со студентами: целый семестр они посвятили чтению «Мидлмарча» (*Middlemarch*)\*.

За тысячи километров от Англии, в Канадских Прериях, Дейл Бернетт, профессор педагогики из Летбриджского университета, выдумал высокотехнологичный вариант все того же «медленного» чтения. Когда он берется за серьезную книгу — романы в дорогу не в счет, он вносит в свой интернет-дневник цитаты, мысли, краткое изложение сюжета и сведения о персонажах, а также ассоциации, которые у него вызвал этот текст. Количество слов в минуту, прочитываемых Бернеттом, остается прежним, а вот чтение книги растягивается вдвое, а то и вчетверо. Недавно мы говорили с Бернеттом: час, максимум два, чтения «Анны Карениной», а потом столько же времени на то, чтобы занести мысли и впечатления в электронный дневник. Талант, с которым Толстой передает «человеческое состояние», безусловно, покорил Бернетта.

— Теперь, мне кажется, я гораздо лучше понимаю то, что читаю, — сказал мне Бернетт. — «Медленное» чтение — отличное противоядие от всеобщей спешки.

---

\* Элиот Д. Мидлмарч. — М.: Эксмо, 2012.

Эта же мысль справедлива и в отношении искусства. Рисование, скульптура, все виды художественного творчества нуждаются в неспешности. Американский писатель Сол Беллоу как-то заметил: «Искусство — это тишина посреди хаоса. Тишина... как в эпицентре урагана. Сосредоточенное внимание в вихре отвлечений».

Во всех галереях мира можно увидеть, как художники словно под микроскопом рассматривают наши отношения со скоростью. Многие картины как бы переключают того, кто их видит, в более спокойный, созерцательный режим. Недавно Марит Фолстад, норвежская художница, снялась в видеоклипе: она пытается надуть большой красный шар, и шар в итоге лопается. Задача этого короткого фильма — убедить зрителя сбавить скорость и задуматься. «Ряд визуальных метафор, сосредоточенных на теле, дыхании и пределах физического напряжения, призван замедлить того, кто созерцает этот акт искусства», — говорит Марит.

Дилетантское искусство, которое никогда не попадет в музеи и галереи, тоже помогает людям замедлиться. Едва ли не первая англоязычная вывеска, попавшаяся мне на глаза в Токио, приглашала в центр искусств и релаксации. Кацухито Сузуки замедляется с помощью рисования. Этот столичный веб-дизайнер живет от дедлайна до дедлайна. В 26 лет он почувствовал, что нервное истощение уже близко, и записался на курсы рисования. Теперь каждую среду вечером он вместе с десятком других художников-любителей два или три часа срисовывает модели и создает натюрморты. Тут нет дедлайнов, нет конкуренции, некуда спешить — Кацухито остается наедине с мольбертом. В своей крошечной квартире он акварелью запечатлевает все — и миску с фруктами, и руководство Microsoft. Недавно он изобразил гору Фудзи весенным утром. В кабинете в шаге от компьютера стоит мольберт, чтобы инь и ян, работа и игра, сочетались в безупречной гармонии.

— Рисование помогло мне обрести баланс между быстрым и медленным, так что теперь я стал спокойнее, могу контролировать ситуацию, — говорит Кацухито.

Таким же бывает воздействие музыки. Один из древнейших видов досуга — петь, играть на музыкальных инструментах или слушать, как это делают другие. Музыка радует, волнует, бросает вызов — или же успокаивает и расслабляет, а ведь это нам и нужно. Сознательное использование музыки в терапевтических целях не новость. В 1742 г. граф Кайзерлинг, состоявший послом России при саксонском дворе, заказал Баху музыку от бессонницы и получил «Вариации Гольдберга». Прошло 250 лет, и вряд ли найдется в современном мире человек, не искающий успокоения в классической музыке. Радиостанции формируют целые программы из таких расслабляющих мелодий. Стоит надписать на диске с классическими опусами «релакс», «мягкая музыка», «для досуга» — и полки в магазине тут же опустеют.

Медленный темп полюбили не только слушатели. Все больше музыкантов — по последним данным, как минимум 200 профессионалов — задумываются, не слишком ли быстро исполняется классическая музыка. Сложилось движение «верного темпа», *Tempo Giusto*, участники которого уговаривают дирижеров и солистов поступать против современных правил: медленнее, ребята, медленнее!

Чтобы лично посмотреть и послушать, как это происходит, я отправился в Германию на концерт *Tempo Giusto*. Приятный летний вечер, постепенно заполняется небольшой зал дома культуры на окраине Гамбурга. В афише на двери знакомая программа: сонаты Бетховена и Моцарта. В современном, залитом солнечным светом зале под рядом окон одиноко стоит концертный рояль. Все уселись, выключили мобильные телефоны, на всякий случай откашлялись перед полной тишиной, как делают это любители музыки во всем мире.

И все это казалось мне знакомым, точно таким же, как я уже сто раз видел, — пока не появился исполнитель.

Уве Климт — плотного сложения немец средних лет, походка у него пружинистая, глаза сверкают. Он не сел сразу за рояль, а остановился перед лакированным «Стейнвеем» и обратился к публике:

— Я хочу поговорить с вами о неспешности.

Как и на других своих концертах, а он дает их по всей Европе, Климт произнес небольшую лекцию об опасной любви к скорости, а для пущей выразительности отбивал такт очками, словно дирижерской палочкой. Гул одобрения поднялся в зале в ответ на изящную формулу, которой Климт, член Общества замедления времени, подытожил суть «медленной» философии: «Не стоит гнать только потому, что мы можем двигаться быстрее или нам кажется, что так нужно, — заявил он. — Тайна жизни в поиске *tempo giusto*. Во всех сферах жизни и особенно в музыке».

Климт и его единомышленники считают, что ускоренное исполнение началось на заре промышленной революции, и чем больше ускорялся мир, тем больше спешили и музыканты. В начале XIX в. прославилось целое поколение виртуозов, в том числе фантастически одаренный пианист Франц Лист. Но техническое совершенство виртуоза подчеркивалось скоростью игры: непосильный обычному человеку темп приводил слушателей в экстаз.

Развитие технологий тоже способствовало ускорению игры. В XIX в. главным инструментом стал рояль. Он мощнее и лучше пригоден для слияния нескольких нот в аккорд, чем его предшественники, клавесин и клавикорды. В 1878 г. Брамс писал: «На рояле... все происходит быстрее, живее, в легком темпе».

Музыкальное обучение, как и все в наш одержимый идеей эффективности век, поддалось этике производства: студентов теперь обучали играть ноты, а не композиции. Взяла свое культура упорной работы. Ныне ученик сидит за пианино шесть-восемь часов в день. К слову, Шопену хватало трех часов.

По мнению Климта, в результате и классическая музыка зазвучала быстрее, чем должно.

— Всех великих композиторов классического канона — Баха, Гайдна, Моцарта, Бетховена, Шуберта, Шопена, Мендельсона, Брамса — мы играем чересчур быстро, — говорит он.

С этим мнением согласятся далеко не все. Большинство людей вообще не слыхали о *Tempo Giusto*, а из тех, кто знает

об этом движении, многим оно не по нраву. Однако некоторые специалисты готовы признать, что классической музыке поспешность во вред. И доказательства того, что некоторые опусы исполняются быстрее прежнего, тоже имеются. В письме от 26 октября 1876 г. Лист сообщал, что соната Бетховена для молоточкового фортепиано (*Hammerklavier*, оп. 106) заняла у него “*presque une heure*” (почти час)<sup>78</sup>. Пятьдесят лет спустя Артур Шнабель исполнил ту же сонату за 40 минут. Сегодня ее пробегают за 35.

В классическую эпоху композиторы обижались на музыкантов за торопливость. Даже Моцарт порой возмущался нарушением правильного темпа. В 1778 г. он с горечью писал отцу о том, как аббат Фоглер, знаменитейший в ту пору музыкант, на званом ужине разделался с его Сонатой до мажор (KV 330): «Как вы легко можете себе представить, положение было нестерпимым, и я не мог удержаться и попытался указать ему: “слишком быстро”, — писал композитор<sup>79</sup>. Бетховен вполне разделял чувства Моцарта. «На виртуозах словно лежит проклятие, — жаловался он. — Их натренированные пальцы и их чувства, а порой и разум вечно спешат»<sup>80</sup>. И в XX в. сохранилось недоверие к перегретому темпу. Малер учил молодых композиторов замедляться, а не ускоряться, когда они чувствуют, что публика начинает скучать. Как и участники «Медленного движения», музыканты из *Tempo Giusto* вовсе не противятся скорости как таковой. Они выступают лишь против модного убеждения, будто быстро — это всегда лучше.

— Скорость возбуждает, и это порой кстати, как в жизни, так и в музыке, — рассуждает Климт. — Но скорость уместна не всегда. К примеру, вы же не станете одним глотком осушать бокал вина. Так и Моцарта играть слишком быстро — попросту глупо.

Между тем «правильный» темп игры найти не так-то просто. Поймать в музыке верный темп — искусство, а не точная наука. Скорость исполнения одного и того же опуса зависит от многоного: от настроения музыканта, от инструмента, от ситуации, в которой исполняется музыка, от аудитории, места, где

происходит концерт, от акустики в зале, от времени дня и даже от температуры в помещении. В концертном зале, при аншлаге, пианист, вероятно, сыграет сонату Шуберта не так, как для немногих близких друзей. Даже сами композиторы варьируют темп игры, исполняя собственные сочинения. Многие музыкальные произведения допускают разные скорости исполнения. Британский музыковед Роберт Донингтон формулирует так: «Правильный темп должен подходить к этому конкретному музыкальному произведению, словно перчатка к руке. И тогда исполнитель предложит свою интерпретацию музыки».

Но разве сами композиторы не задали «правильный» темп для своей музыки? В общем, нет. Одни вовсе не делали пометок о темпе. Например, к сочинениям Баха почти все такого рода инструкции добавлены учениками и учеными уже после его смерти. К XIX в. большинство композиторов стали указывать темп итальянскими словами *presto*, *adagio*, *lento* — но ведь их каждый понимает по-своему. Разве для современного пианиста *andante* означает то же, что для Мендельсона? Нет уверенности. И появление в 1816 г. метронома Мельцеля не решило проблему. Многие композиторы XIX в. пытались перевести механическое тиканье этого прибора на язык внятных инструкций. Брамс, доживший до 1897 г., подытоживал эти безуспешные попытки в письме Хеншелю: «По моему опыту, каждый композитор, который ставил в нотах значки метронома, рано или поздно убирал их». А чтобы окончательно запутать вопрос, издатели с давних пор повадились добавлять или корректировать указания о темпе на публикуемых ими нотах.

Tempo Giusto выбрал своеобразный путь с целью выяснить первоначальный замысел классических композиторов. В 1980 г. У. Р. Талсма, голландский музыковед, заложил философские основы этого движения в книге «Возрождение классики: Инструкции по демеханизации музыки» (*The Rebirth of the Classics: Instruction for the Demechanization of Music*). На основании пристального изучения исторических записей и общих принципов музыки Талсма пришел к выводу, что мы систематически ошибаемся при прочтении знаков метронома. На каждую ноту прихо-

дится два колебания маятника (справа налево и слева направо), а не одно, как сейчас считают. То есть, выполняя волю композиторов, творивших до XX в., мы должны были бы вдвое снизить темп игры. При этом Талсма считает, что медленные произведения, например «Лунную сонату» Бетховена, так сильно замедлять не стоит. Может быть, темп снижать и вовсе не следует, поскольку с самого начала индустриальной эпохи эти вещи исполнялись медленно, в подлинном темпе, чтобы подчеркнуть их сентиментальность и усилить контраст с более быстрыми пассажами. С этим согласны не все члены движения *Tempo Giusto*. Немецкий композитор Грета Веймайер, автор книги «*Prestississimo: Возрождение медленной музыки*» (*Prestississimo: The Rediscovery of Slowness in Music*, 1989) полагает, что всю музыку, сочиненную ранее XX в., и быструю, и медленную, следует исполнять вдвое медленнее, чем ее исполняют сейчас.

Музыканты из *Tempo Giusto* либо принимают сторону Талсма, либо сторону Веймайер или же занимают некую промежуточную позицию. Некоторые следуют не разметке под метроном, а другим историческим свидетельствам и собственному ритму. Но в одном все участники движения согласны: замедленный темп помогает выявить внутренние детали, те ноты и нюансы, которые и придают каждой вещи ее своеобразный характер.

И даже скептики порой могут дрогнуть. Ныне один из главных провозвестников *Tempo Giusto* в оркестровой музыке Максимианно Кобра, уроженец Бразилии, дирижер Будапештского оркестра Европейской филармонии. В 2001 г. Кобра записал легендарную «Девятую симфонию» Бетховена, и эта запись длится вдвое дольше других исполнений того же произведения — тем не менее отзывы были благоприятные. Музыкальный критик Ричард Элен признал, что «это исполнение раскрывает многие нюансы, которые обычно проскакивают так быстро, что их не успеваешь расслышать». И хотя теоретически Элен — противник медленной игры, он скрепя сердце признал, что это исполнение, вероятно, ближе к оригинальному замыслу Бетховена и работа Кобры — «высшего качества»<sup>81</sup>.

Допустим, что мы и в самом деле исполняем музыку быстрее, чем это делали наши предки, — так ли уж это плохо? Мир меняется; меняется и восприятие. Мы привыкли к быстрому ритму, мы полюбили его. Двадцатый век только и делал, что ускорял музыкальный темп, за регтаймом последовали рок-н-ролл, диско, спид-метал и техно. В книге Майка Джана «Как сделать хит» (How to Make a Hit Record), написанной в 1977 г., будущим поп-звездам рекомендовался темп 120 bpm\* — идеальный, по его словам, для танца. Свыше 135 bpm, утверждал Майк, понравится разве что фанатикам скорости. Но в начале 1990-х гг. драм-н-бэйс и джангл грохотали на скорости 170 bpm. В 1993 г. Моби, титан техно, выпустил самый быстрый сингл всех времен (он внесен в Книгу рекордов Гиннесса). «Тысяча» — и действительно, тысяча головокружительных ударов в минуту, многие слушатели непроизвольно начинали рыдать.

В том же направлении развивалась и классическая музыка. Двадцатый век ввел в оборот сложные эксперименты с ритмом. К тому же оркестр ныне играет гораздо громче<sup>82</sup>. Изменился и наш способ восприятия классической музыки. Кто в деловом торопливом мире может себе позволить сесть и выслушать симфонию или оперу с начала до конца? Чаще мы ставим диск с избранными отрывками. Радиостанции, передающие классическую музыку, тоже боятся наскучить слушателям и перчат передачу скороговоркой диджеев, рейтингами лучших десяти песен и состязаниями всезнаек. Одни радиостанции выбирают произведения покороче и в быстром исполнении, другие устраняют все паузы, вписанные рукой композитора.

Все это меняет наше восприятие музыки. В XVIII в. пульс ускорялся от 100 ударов в минуту. В эру Моби от 100 bpm уже зевают. В XXI в., чтобы продать диски и заполнить концертные залы, музыкантам приходится исполнять классику в темпе. Мо-

---

\* BPM, или bpm, (beats per minute) в музыке — показатель, определяющий скорость воспроизведения композиции; количество четвертных нот в минуту. — Прим. ред.

жет быть, ничего страшного? Даже Климт не предлагает объявить быстрое исполнение вне закона.

— Я не собираюсь превращаться в догматика и предписывать каждому, как играть. Всегда есть возможность попробовать и так и эдак, — говорит он. — Но я думаю, что людям надо предоставить шанс послушать любимую музыку в медленном темпе, без предвзятости, и они сами услышат, что так лучше.

Голова моя гудит от всех этих аргументов за и против «медленной» музыки. Климт садится за рояль. Но и дальше концерт сочетается с семинаром: сначала Климт проигрывает несколько аккордов быстро, как это принято, а потом ту же самую музыку воспроизводит вдвое медленнее. Указывает на отличия. Первая часть программы — известная Соната до мажор, KV. 279 Моцарта. Я часто слушаю ее в записи Даниэля Баренбойма. Климт исполняет отрывок в привычном современному уху темпе. Прекрасно звучит. А потом он замедляется до того, что считает *tempo giusto*. Дремотно покачивает головой, лаская пальцами клавиши.

— Когда играешь слишком быстро, музыка теряет шарм, оттенки, свой характер — поясняет нам Климт. — Каждой ноте нужно время, чтобы прозвучать, нужно играть неспешно, чтобы выявить мелодию, настроение, намеки.

Поначалу замедленная соната звучит странно. А потом проступает смысл. На мой дилетантский слух версия в *tempo giusto* звучит богаче, фактурнее и мелодичнее. Она производит более сильное впечатление. На концерт я украдкой пронес секундомер: Климту понадобилось 22 минуты и 6 секунд, а запись Баренбойма проскачивает за 14 минут.

Как и Талсма, Климт считает, что следует медленнее исполнять ту классическую музыку, которая звучит слишком быстро, а медленную оставить как есть. Но для него *tempo giusto* означает нечто большее, чем новое прочтение разметки метронома. Нужно влезть внутрь музыки, прочувствовать каждый ее поворот, выявить естественный темп вещи, ее «собственное время», *Eigenzeit*. Климт хочет согласовать музыкальный темп

с ритмами человеческого тела. В 1784 г. вышел в свет знаменитый «Турецкий марш» Моцарта. Большинство современных пианистов исполняют этот марш в бодрящем темпе — как для бега (по крайней мере для бега трусцой). Климт играет медленнее, в ритме марширующих солдат. В других случаях можно сверяться с танцами: значительная часть классической музыки написана для бального зала. Под эти ноты напудренные аристократы исполняли свои изящные па.

— Во времена Моцарта музыка все еще была языком, — говорит Климт. — Играть слишком быстро — все равно что слишком быстро говорить: никто ничего не поймет.

Концерт продолжается. Климт исполняет «Фантазию» Моцарта и две сонаты Бетховена, и все это звучит чудесно — не слишком медленно, не помпезно, не скучно.

Музыкант может снизить скорость исполнения, а нам все равно будет казаться, что он играет быстро, живо — потому что он держит ритм. Лучше ли медленный Моцарт на слух, чем Моцарт быстрый? Это вопрос вкуса. Когда поп-звезда играет на MTV акустическую версию своей высокоскоростной песни — лучше ли это, чем на электроинструментах? Возможно, и в нашем быстром мире есть место для обеих версий. Лично я предпочитаю стиль *Tempo Giusto*, но с удовольствием слушаю Моцарта и Бетховена в исполнении Баренбойма.

Я решил выяснить, что думает немецкая публика, и провел выборочный опрос присутствовавших на концерте в Гамбурге. Пожилой ученый с торчащими во все стороны волосами недоволен:

— Слишком медленно, — бормочет он, — слишком, слишком медленно.

Но многие в восторге. Например, Гудула Бишоф, налоговый инспектор средних лет в кремовом костюме и блузке с цветочным принтом, давняя поклонница Климта. Только в его исполнении она ощутила гений Баха.

— Игра Уве — это совершенно новый способ воспринимать музыку, — говорит она так мечтательно, что и не распознаешь в ней налогового инспектора. — Когда он играет, зву-

чит каждая нота, поэтому вся мелодия гораздо яснее и музыка по-настоящему живая.

Как минимум одного нового приверженца Климт сегодня завербовал. Среди зрителей, выстроившихся после концерта в очередь, чтобы поговорить с Климтом, была и Наташа Шпайдель — серьезная девушка в водолазке с высоким воротом. Она учится играть на скрипке в обычном для мейнстрима темпе.

— В музыкальной школе больше всего значения придают технике и требуют играть быстро, — поясняет она мне. — Мы слушаем музыку в быстрой записи, мы тренируемся играть быстро и быстро играем. Мне было вполне комфортно с таким темпом.

— А что вы скажете о Климте? — спрашиваю я.

— Замечательно, — говорит она. — Я думала, что медленный темп скучен, но вовсе нет. В его исполнении музыка становится намного интереснее, удается расслышать гораздо больше деталей, чем при высоком темпе. Под конец я глянула на часы и подумала: «Ничего себе, два часа одним махом». Все произошло гораздо быстрее, чем я ожидала.

Это не значит, что и Шпайдель тут же присоединится к *Tempo Giusto*. Она по-прежнему любит играть быстро. Кроме того, за медленную игру ей снижат баллы в консерватории, и она вряд ли получит место в оркестре.

— Сейчас я не могу позволить себе публично исполнять музыку медленно, потому что люди привыкли к более быстрому темпу, — поясняет Наташа. — Но я могла бы играть медленно для самой себя. Надо будет подумать.

Для Климта это — радость и торжество. Посеяно семя неспешности. Толпа слушателей постепенно рассасывается, поглощенная благоуханным вечером, а мы остаемся на парковке, любуясь оранжево-красным закатом. Климт очень доволен. Конечно, активистам *Tempo Giusto* предстоит нелегкая борьба. Тяжеловесы классического исполнения вряд ли признают, что потратили жизнь зря, исполняя и дирижируя в неверном темпе, ведь им нужно сохранять свою репутацию и продавать записи. Для самого Климта поиск *tempo giusto* еще далеко не закончен.

Этот поиск сопряжен со множеством проб и ошибок, сейчас некоторые записи Климта стали быстрее, чем 10 лет назад.

— Как неофит «медленной» веры, я порой заходил через час далеко, — признается он. — Тут еще есть о чём поспорить.

Но мессианское рвение в Климте отнюдь не унялось. Как и прочие члены *Tempo Giusto*, он считает, что это движение перерастет в величайшую революцию из всех, что за последние сто с лишним лет преображали классическую музыку. Прогресс в других сферах «медленной» жизни внушает оптимизм.

— Сорок лет назад над «органическим фермерством» смеялись, а теперь в Германии оно превращается в стандарт, — говорит Климт. — Может быть, через 40 лет все будут исполнять Моцарта медленнее.

В то время как некоторые активисты движения *Tempo Giusto* пытаются пересмотреть историю классической музыки; для других активистов «медленная» музыка становится знаменем борьбы против культа скорости. В восточной части Лондона в старом маяке на берегу Темзы звучит самый длинный концерт в истории человечества. Этот проект так и называется «Длинная игра» (*Longplayer*); он рассчитан на тысячу лет. В основу концерта положена 20-минутная запись нот, сыгранных на тибетских гонгах. Каждые две минуты iMac проигрывает шесть сегментов записи в разной тональности, и таким образом создается саундтрек, в котором ни один отрезок за целую тысячу лет не повторится. Так создатель *Longplayer* Джем Файнер пытается дать отпор миру, помешавшемуся на скорости и эффективности.

— Все ускоряется, а способность концентрировать внимание сокращается. Мы разучились ждать, — сказал мне Джем. — Я решил создать что-то, что вернуло бы нам ощущение времени как долгого процесса, а не момента, через который нужно поскорее проскочить.

На вершине маяка с видом на другой берег Темзы, прислушиваясь к глубокому и мудрому гудению гонга, — и впрямь замедляешься, заземляешься. *Longplayer* достигает слуха многих, не только тех, кто совершил паломничество в восточный

Лондон. В 2000 г. второй iMac передавал эти успокоительные звуки в «Зоне покоя» выставочного комплекса «Купол тысячелетия». Голландское национальное радио четыре часа подряд транслировало эту запись в 2001 г. Сейчас Longplayer можно слушать в Интернете.

Другой музыкальный марафон начался в маленьком немецком городе Хальберштадте, который знаменит старинными органами. В местной церкви святого Бурхарда, которую в свое время ограбил Наполеон, исполняется необычный концерт: если спонсоры не подведут, он продлится до 2640 г. Музыка написана в 1992 г. авангардным американским композитором Джоном Кейджем, а называется она весьма уместно — ASLSP, «Как можно медленнее» (As Slow As Possible). «Как» — об этом специалисты долго спорили. Одним казалось, что хватит 20 минут, твердолобые настаивали на вечности. Выслушав мнения ряда музыкантов, композиторов, органистов, богословов и философов, Хальберштадт остановился на 639 годах — ровно столько времени прошло с тех пор, как в церкви установили знаменитый орган.

Чтобы правильно сыграть музыку Кейджа, построили специальный орган, рассчитанный на столетия. К клавишам подвесили грузики — нота тянется еще долго после того, как органист отпустит клавишу. Исполнение началось в сентябре 2001 г. с паузы, растянувшейся на 17 месяцев. Слышно было только, как раздуваются меха органа. В феврале 2003 г. органист сыграл первые три ноты, и они будут гудеть в церкви до лета 2004 г., когда наступит черед следующих двух нот. Священный трепет охватывает при мысли о концерте, который будет идти так долго, что все, слышавшие его вступительные ноты, будут давным-давно мертвы к тому моменту, когда прозвучат последние. Сотни зрителей стекаются в Хальберштадт каждый раз, когда органист садится за инструмент, а в долгие паузы люди приходят и прислушиваются к отзывкам, которые все еще разносятся по церкви.

Я побывал на исполнении ASLSP летом 2002 г., когда мехи все еще набирали воздух, до того, как орган установили

## Глава 9. Досуг: как важно уметь отдыхать

на место. Меня сопровождал Ноберт Кляйст, юрист, один из участников этого проекта. Мы встретились у входа в церковь святого Бурхарда. По ту сторону улицы — старые крестьянские дома, перестроенные в социальное жилье и в мастерскую по изготовлению мебели. Возле церкви красовалась современная скульптура из пяти железных столбов.

— Образ сломанного времени, — пояснил Кляйст, нашупывая в кармане связку ключей.

Отворив тяжелую деревянную дверь, мы вошли в церковь — совершенно пустую. Ни рядов скамей, ни алтаря, ни икон — только гравий под ногами и деревянные балки, пересекающиеся под высоким потолком. Прохладный воздух пах старым камнем. Над подоконниками высоко над головой ворковали голуби. Органные мехи в высокой дубовой раме размещены в одном из приделов, точно миниатюрная электростанция, пыхтят и вздыхают в сумрачном свете. Этот громкий шорох мягок, почти музыкален, похож на тот звук, с которым усталый паровоз въезжает на конечную станцию. 639-летнее исполнение музыки Кейджа станет, по словам Кляйста, вызовом задыхающейся, загнанной культуре современного мира. Мы пошли прочь из церкви, предоставив органу раздувать бездонные легкие, и Кляйст сказал:

— Может быть, с этого и начнется революция неспешности.



## ГЛАВА 10

# ДЕТИ: КАК ВЫРАСТИТЬ НЕЗАДЕРГАННОГО РЕБЕНКА



*Самое лучшее образование — предоставить ребенку  
играть среди красивых вещей.*

Платон

Гарри Льюис — глава одного из факультетов Гарварда. В начале 2001 г. он пришел на встречу со студентами, которые накопили недовольство преподавателями этого знаменитого университета. Один из студентов закатил скандал: он-де хотел получить два диплома, по биологии и литературе, причем за три года, а не за четыре, как все, и был страшно возмущен тьютором, который не сумел или не захотел составить расписание, куда бы вместились все необходимые курсы. Льюис слушал эти жалобы, и вдруг (представим себе Льюиса в качестве персонажа мультфильма) над головой у него зажглась лампочка.

— Я подумал: «Да, парень, тебе нужна помощь, но совсем не такая, какой ты требуешь. Тебе нужно время подумать и понять, что действительно важно, а не запихивать кучу предметов в сокращенный срок обучения».

После этого собрания Льюис стал думать о том, почему в XXI в. студент превратился в бегуна. И вскоре Льюис уже выступал против чумы нашего века — перегруженных расписаний и ускоренных курсов. Летом 2001 г. декан написал от-

крытое письмо первокурсникам Гарварда — страстный призыв по-новому взглянуть на жизнь в кампусе и в целом. В этом письме кратко и четко сформулированы основные концепции «медленной» философии. Теперь все абитуриенты Гарварда получают это послание под заголовком «Помедленнее». На семи страницах Льюис объясняет, как получить больше от учебы и от жизни, делая меньше. Он просит студентов хорошенко подумать, прежде чем принимать решение об ускоренном обучении. На каждый предмет требуется определенное время, пишет он, напоминая, что лучшие медицинские, юридические и бизнес-школы отдают предпочтение взрослым кандидатам, а не тем, кто приходит после «интенсивной и сокращенной программы бакалавриата». И не нужно запихивать в свое расписание чересчур много дополнительных занятий. «Что за польза, — вопрошает он, — играть в лакросс, возглавлять дебаты, организовывать конференции, играть в пьесах и вести рубрику в студенческой газете, если в итоге вся ваша жизнь в Гарварде проходит в стрессе, в страхе отстать? Лучше делайте меньше — но делайте хорошо и с удовольствием».

Такой же подход — «меньше значит больше» — Льюис рекомендует и ученым. Нужно как следует отдыхать и расслабляться, советует он, культивировать искусство ничегонеделания. «Свободное время — не вакуум, который нужно срочно заполнить, — пишет декан. — Именно эти лакуны позволяют вам креативно перестроить свои мысли, подобно тому, как пустая клеточка в игре в 15 дает возможность перемещать кусочки этой мозаики». Иными словами: ничегонеделание — обязательная предпосылка хорошей мыслительной работы.

Послание декана Льюиса — отнюдь не манифест лентяев или битников (если существуют возрожденные битники): упорному труду и академическим успехам Льюис придает не меньшее значение, чем самый требовательный из его коллег. Но он понял, что уместная и продуманная неспешность поможет студентам лучше учиться и жить. «Когда я призываю вас замедлиться и скратить нагрузку, я вовсе не предлагаю вам отказаться от высоких достижений, от стремления к совершенству, — пишет он

в заключение, — но то напряженное и постоянное усилие, которое требуется для написания выдающейся научной работы, дается легче, если человек не лишает себя досуга, отдыха, размышлений в одиночестве».

Этот «крик души» прозвучал как раз вовремя. Мир турбоскоростей, поглотив взрослое население, засасывает уже и молодежь. Дети слишком торопятся расти. Шестилетки с помощью мобильных телефонов организуют собственные тусовки, подростки ведут бизнес прямо из своей спальни. Тревоги по поводу своей фигуры, секса, брендов и карьеры становятся уделом чуть ли не младенцев. А само детство сокращается, девочки достигают половой зрелости прежде, чем становятся тинейджерами. Наши дети гораздо больше заняты, нагружены, загнаны, чем были мы. Недавно одна моя знакомая попыталась объясняться с родителями своего ученика: ей казалось, что мальчик слишком много времени проводит в подготовительной школе, а сверх того у него бесконечное количество кружков. Она предложила дать ребенку передохнуть. Отец малыша чуть не лопнул от возмущения:

— Пусть привыкает работать десять часов в день, как я! — привкнул он.

Мальчику четыре года.

В 1989 г. Дэвид Элкинд, американский психолог, опубликовал книгу «Задерганный ребенок: Они растут быстро» (The Hurried Child: Growing Up Too Fast Too Soon). Как ясно из самого названия, Элкинд выступал против новой моды подгонять детей во взрослую жизнь. Кто его услышал? По-видимому, мало кто. Прошли годы — а дети еще больше задерганы.

Ребенок не рождается с манией скорости и продуктивности — это мы делаем его таким. Однократные матери взваливают на детей дополнительное бремя — помочь, но, по сути дела, нести взрослую ответственность. Реклама торопит их становиться потребителями. Школа учит жить по часам, максимально эффективно распоряжаться своим временем. Родители подкрепляют это требование, забивая все время после уроков дополнительными занятиями. Со всех сторон дети слышат одну

и ту же мысль: меньше — это *не* больше, а вот быстрее — точно лучше. Знаете, какую фразу мой сын заучил чуть ли не первой и начал повторять? «Давай! Скорей!»

Родители состязаются друг с другом, а участвуют в скачках дети. Каждому хочется, чтобы его отпрыск преуспел в жизни. В нашем деловом мире это значит, что нужно оказаться первым во всем — в школе, в спорте, в художестве, в музыке. Раньше требовалось быть не хуже соседей, но теперь этого мало — пусть наша кроха превзойдет их во всем. Сам по себе страх, как бы твой ребенок не оказался хуже, ничуть не нов. Уже в XVIII в. Сэмюэль Джонсон советовал родителям не медлить в раздумьях: «Пока вы решаете, какую из двух книг вашему сыну прочесть в первую очередь, другой мальчик прочтет обе». Но в нашей глобальной экономике, круглогодичной и без выходных, желание обскакать всех стало еще агрессивнее, и у психологов появился термин «гиперродительство» — навязчивая потребность добиться от ребенка совершенства. Чтобы ребенок оторвался от всех до старта, честолюбивые родители еще в утробе заставляют эмбрион слушать Моцарта, сразу после рождения начинают обучать языку жестов, а с года расширяют словарный запас ребенка с помощью карточек Baby Webster. В лагеря для юных компьютерщиков и на мотивационные семинары записывают ныне четырехлетних. Занятия гольфом начинаются с двух лет. Когда все вокруг так вкладывают в своих детей, не будешь же сидеть сложа руки. На днях я видел объявление о курсах иностранных языков BBC: «Французский с трех лет! Испанский с семи! — вопил заголовок. — Кто не успел, тот опоздал!» Я чуть было не набрал этот номер и не записал сынишку на курсы. И потом я еще долго чувствовал себя виноватым — как же это я не позвонил. В мире беспощадной конкуренции школа превращается в поле боя, где важно только одно: стать лучшим в классе. В странах Восточной Азии это доводится до абсурда; вся система образования сосредоточена на «адском испытании» экзаменами. Чтобы не отстать, миллионы детей в этом регионе проводят все вечера и выходные на курсах и в школах подготовки к экзаменам.

нам, 80-часовая рабочая неделя для школьника здесь норма. И школы англоязычного региона благополучно усваивают азиатскую модель, гонясь за максимальными баллами на международных экзаменах. За последние 20 лет многие страны приняли доктрину «интенсификации», т. е. усиленного давления, увеличения домашних заданий, больше экзаменов, жесткий набор школьных предметов. Зачастую эта каторга начинается задолго до первого класса. В детском саду Лондона мой сын начал учиться держать ручку и писать — не слишком, правда, успешно — в возрасте трех лет.

Расцвело на Западе и репетиторство, причем частных учителей приглашают уже чуть ли не к младенцам. Чтобы попасть в желанный детский сад, американцы обращаются к специалистам, которые натаскивают малышей перед собеседованием. Лондонские «тьюторы» принимают и трехлеток.

Интенсификация затронула не только школы. После уроков и перед уроками детей лихорадочно тащат с кружка на кружок, не оставляя им времени расслабиться, поиграть, дать волю воображению. Некогда быть «медленным».

За эту поспешность дети жестоко расплачиваются. Пятилетние дети уже страдают от расстройства пищеварения, головной боли, бессонницы, депрессии, анорексии — все это последствия стресса. В нашем «вечно бодрствующем» мире и дети не высыпаются. Из-за этого они становятся капризными, нервными, нетерпеливыми. Недосыпающий ребенок с трудом сходится с другими детьми<sup>83</sup>. Дети не набирают нормальный вес и рост, потому что гормон роста выделяется в глубокой фазе сна. А что касается учебы — тут от гонки больше вреда, чем пользы. Американская академия педиатрии предупреждает: ранние занятия спортом грозят физическими и психологическими травмами. То же самое и в образовании. Накапливается все больше доказательств того, что дети учатся лучше, когда их не торопят. Кэти Хирш-Пасек, профессор детской психологии в Темпльском университете (Филадельфия) недавно протестировала 120 детей дошкольного возраста. Из них половина посещала детские сады с упором на общение и игровой подход

к учебе, а остальные — сады, которые добивались академических успехов методом «зубрежки и загона». Выяснилось, что дети из более спокойных, «медленных» садов не так нервозны, охотнее учатся и способны самостоятельно думать.

В 2003 г. Хирш-Пасек с соавторами опубликовала книгу «Эйнштейн никогда не учился по карточкам: Как на самом деле учатся дети и почему им нужно больше играть и меньше зубрить» (Einstein Never Used Flash Cards: How Our Children REALLY Learn — and Why They Need to Play More and Memorize Less). Исследования, положенные в основу этой книги, развенчивают миф о «раннем обучении» и «академической акселерации»: эти методы ничуть не способствуют развитию мозгов. «Современная мантра “быстрее значит лучше” и убеждение, будто необходимо “каждую минуту проводить с пользой”, по-просту неверны применительно к воспитанию и обучению детей, — говорит Хирш-Пасек. — Научные данные подтверждают, что дети лучше учатся и развиваются как личности в спокойной, нерегламентированной, неспешной обстановке». В Азии та жесткая трудовая этика, из-за которой еще недавно школам этого региона завидовал весь мир, теперь обернулась против самих же детей<sup>84</sup>. На международных тестах они уже не первые, а креативные навыки, необходимые в информационной экономике, так и не приобрели. Сами школьники и студенты протестуют как могут против системы «учись, пока не сдохнешь». Растет уровень преступности и суицида, прогулы, никогда исключительно проблема Запада, превратились здесь в эпидемию. Более 100 000 японских учеников младшей и средней школы ухитрились прогулять свыше месяца за учебный год. А некоторые просто наотрез отказываются ходить в школу.

Повсюду в развитом мире началась обратная реакция против такого покушения на детство. Манифест Льюиса подхватили все: и студенты, и преподаватели, и журналисты. Родители, чьи старшие дети привозили это послание из Гарварда, показывали его младшим отпрыскам.

— В некоторых семьях мое послание стало чем-то вроде Библии, — усмехается Льюис.

Идеи манифеста проникли и в СМИ. В журналах для родителей все чаще пишут о том, как опасно прессовать детей. Каждый год появляется множество психологических и педагогических книг, в которых вполне научно доказывается, что воспитание детей не должно превращаться в «скоростную магистраль».

Недавно *New Yorker* опубликовал комикс, наглядно передающий опасения, как бы нынешнее поколение не лишилось детства: двое мальчишек идут по улице, под мышкой учебники, на головах бейсбольные кепки, и один со взрослой усталостью говорит другому: «Игрушек полно — поиграть некогда».

Все это мы уже проходили. Как и все Медленное движение, так и борьба за нормальное детство корнями уходит в эпоху промышленной революции. Современные представления о детстве как о поре невинности и богатой фантазии выросли из романтического движения, которое зародилось в Европе под конец XVIII в. До романтизма на детей смотрели как на маленьких взрослых: поскорее бы приспособить к делу. Французский философ Жан-Жак Руссо добился определенных перемен в образовании, обрушившись на традицию обучать детей словно взрослых. В «Эмиле» (главном своем трактате о том, как воспитывать детей в соответствии с природой) Руссо писал: «Детство видит, думает и чувствует по-своему, нет ничего глупее, чем заменять его зрение и чувства нашими». В XIX в. реформаторы сосредоточили внимание на ужасах детского труда на заводах и в шахтах. Вот где ковалась новая индустриальная экономика. В 1819 г. Колъридж назвал юных работников английских ткацких фабрик «белыми рабами». Постепенно Великобритания начала отказываться от детского труда, возвращать детей в школы, возвращать им детство.

Сегодня педагоги и родители в разных странах вновь начинают принимать меры к тому, чтобы замедлить детей, чтобы дети оставались детьми. В поисках людей, которые могли бы дать мне интервью для этой главы, я поместил объявление на нескольких сайтах для родителей. Почти сразу в мой почтовый ящик посыпались письма с трех континентов, в том числе от подростков, которые жаловались на свою горькую жизнь.

Девочка из Австралии по имени Джесс называла себя «загнанным тинейджером»: «Ни на что не хватает времени». Но гораздо больше писем пришло от родителей, довольных тем, как удалось снизить темп жизни детей.

Заглянем для начала в школу, где все громче раздаются требования ввести «медленный» подход к обучению. В конце 2002 г. Морис Холт, заслуженный профессор педагогики из Университета Колорадо (Денвер), опубликовал свой манифест с призывом организовать международное движение за «медленное» образование (*Slow Schooling*). Пример Морису Холту, как и многим другим, подало движение *Slow Food*. Холт писал, что утрамбовывать информацию в детские головы так же питательно, как заглатывать бигмак: гораздо полезнее учиться неторопливо, глубоко вникать в предмет, искать связи между разными темами, учиться думать, а не решать тесты. «Медленная» еда пробуждает чувствительность нёба, а «медленная» учеба делает более восприимчивым и сильным ум. «Сама концепция “медленного” обучения уничтожает идею, будто образование должно состоять из стандартного вдалбливания, а затем тестирования знаний, — пишет Холт. — “Медленная” еда позволяет делать новые открытия, человек становится гурманом. На фестивалях *Slow Food* фигурируют новые блюда и новые ингредиенты. Точно так же и “медленные” школы оставляют свободу для изобретательности, для реакции на культурные перемены, а старые школы подогревают все те же гамбургеры».

Холт и члены его движения — отнюдь не экстремисты. Они не призывают оставить детей недоучками или вовсе распустить школы. В «медленной» школе тоже придется хорошенъко поработать. Но вместо жесткого расписания, тестов, рейтингов дети могли бы получить возможность по-настоящему полюбить сам процесс получения знаний. Не обязательно на уроке истории запорошить мозги детей перечнем фактов и дат, касающихся Карибского кризиса. Почему бы не позволить школьникам провести дебаты «как в ООН»? Каждый ученик представлял бы позицию одной из стран, участвовавших в этом кризисе, и отстаивал бы ее перед классом. Разумеется, для этого нужно хоро-

шенько поработать, избежав бессмысленной зубрежки. Как все другие ответвления Медленного движения, Slow Schooling («Медленное обучение») ищет разумное равновесие.

Те страны, которые предпочли «медленный» подход к образованию, уже пожинают плоды. В Финляндии дети начинают подготовку к школе в шесть лет, а в школу идут с семи. Им предстоит гораздо меньше тяжелых экзаменов, которые превратились в проклятие для школьников Японии и Великобритании. Каков же результат? Финляндия регулярно занимает первые места в рейтинге ОЭСР (Организации экономического сотрудничества и развития) по академической успеваемости школьников. Из многих развитых стран съезжаются делегации изучать «финскую модель»<sup>85</sup>.

В других странах родители, сторонники «медленного» обучения, отдают детей в частные школы. В межвоенной Германии Рудольф Штайнер предложил совершенно иной подход к образованию, прямо противоположный ускоренному. Штайнер считал, что нужно дождаться, пока ребенок будет готов, а не торопить его осваивать тот или иной предмет. В частности, он возражал против обучения чтению до семи лет. Пусть лучше малыши играют, рисуют, выдумывают и познают природу. Он также отказался от жесткого расписания, вынуждавшего учеников скакать с предмета на предмет по мановению часовой или минутной стрелки — пусть занимаются любым делом столько, сколько им нужно. Ныне в мире существует более 800 школ, работающих по системе Штайнера, и к ним прибавляются новые.

Школа-лаборатория при Институте изучения детства (The Institute of Child Study Laboratory School) в Торонто одобряет «медленный» подход. Двести учеников в возрасте от 4 до 12 лет учатся учиться, понимать, искать знания ради знаний, без оглядки на экзамены и тесты, оценки и расписания. Тем не менее на стандартных экзаменах они показывают очень высокие результаты. Многие выпускники этой школы попали в самые престижные университеты, подтвердив убеждение Холта: «Интереснейший парадокс “медленного” обучения заключается в том, что, поскольку оно дает ученику ту самую интеллекту-

альную подпитку, в которой нуждается юный ум... хорошие оценки на экзамене следуют сами собой. Ни успех, ни счастье не являются самоцелью».

Хотя школа-лаборатория существует с 1926 г., именно сейчас она пользуется особой популярностью. Очередь в нее уже превысила 1000 человек, несмотря на годовую плату 7000 канадских долларов.

В Японии тоже появляются экспериментальные школы, которые отвечают принципу более спокойного и расслабленного обучения. Одно из таких новшеств — «Яблоня» (Apple Tree), школа, организованная отчаявшимися родителями в 1988 г. в токийском округе Сайтама. Ничего общего с военизированной дисциплиной, напряженной конкуренцией и атмосферой оранжереи, где дети спешат, не дозрев. Совсем не похоже на обычную японскую школу. Ребята приходят и уходят, когда вздумается, занимаются тем, что им интересно, и никаких экзаменов. Анархия? Как ни странно, именно такой свободный режим оказывается наиболее надежным. Недавно я наблюдал, как два десятка учеников в возрасте от 6 до 19 лет поднимаются по расшатанным деревянным ступенькам в классы на втором этаже. Вид не слишком вызывающий: волосы кое-кто осветлил, но татуировок или пирсинга не видно. Как полагается у японцев, они разуваются за дверью и, войдя в класс, опускаются на колени перед низенькими столиками. Порой кто-то выходит заварить в кухне зеленый чай или поговорить по мобильному телефону, но все остальное время дети сосредоточенно работают, что-то пишут, обсуждают с учителем и одноклассниками.

Хироми Коике, 17-летний ангелочек в джинсах и кепке в тон, берется объяснить мне, почему такие школы, как «Яблоня», — райское счастье. В обычной школе Хироми отставала, не выдерживая постоянного давления и высоких скоростей, и над ней издевались даже на переменах. Девочка попросту отказалась ходить в школу, и тогда родители записали ее в «Яблоню». Сегодня Хироми спокойно готовится к получению аттестата — понадобится четыре года вместо трех. Ну и пусть.

— В школе тебя все время подгоняют; все наспех, все надо успеть сделать в отведенное время, — говорит она. — А в «Яблоне» я сама составляю расписание и учусь в собственном темпе. Здесь быть медлительным не преступление.

Сkeptики полагают, что «медленное» обучение годится лишь для способных детей и для семей, которые очень серьезно относятся к образованию. Отчасти это верно. Однако многие элементы «медленной» философии вполне применимы в самом обычном классе. Даже самые энергичные народы понемногу изменяют подход к преподаванию. В странах Восточной Азии пытаются облегчить школьную нагрузку. В Японии приняли концепцию «солнечного сияния», подразумевающую некоторую свободу в классе, сокращение продолжительности уроков, время на творческие и самостоятельные занятия. В 2002 г. наконец-то освободили субботу. Государство также поддерживает частные школы с «медленными» принципами обучения. В 2001 г. полное одобрение правительства получила «Яблоня».

Британская школьная система тоже подыскивает способы облегчить бремя учеников. В 2001 г. Уэльс отменил стандартные тесты для семилеток. С 2003 г. Шотландия изучает возможности сокращения тестирований. Английская начальная школа, согласно новому плану, постарается стать более приятной и приветливой.

И родители задаются вопросом, так ли уж необходима перегруженная академическая программа большинства частных школ. Одни родители уговаривают директоров сократить объем домашних заданий и предоставить ученикам время заняться искусством, музыкой или просто подумать. Другие попросту переводят детей из престижных школ в «медленные».

Так поступил Джюлиан Гриффин, лондонский брокер. Как многие преуспевающие родители, он стремился дать своему сыну наилучшее образование. Семья даже переехала поближе к лучшей частной начальной школе на юге Лондона. Вскоре, правда, Джеймс, ребенок мечтательный и творческий, начал отставать. Он прекрасно рисовал и выполнял поделки, но бесконечные часы уроков, огромные домашние задания,

суровые экзамены давались ему с трудом. Многие родители в этой школе с боем усаживали детей за уроки, но у Гриффинов война с очередной горой домашних заданий приобретала масштабы третьей мировой. У Джеймса начались панические атаки, в школу он отправлялся со слезами. Два года мучений, куча денег потрачена на психологов, а в результате пришлось искать другую школу. Частные школы мальчика не взяли, некая директриса заподозрила, что у него психическое отклонение. Наконец решение подсказала семейный врач.

— С головой у Джеймса все в порядке, — успокоила она. — Ему бы отдохнуть и прийти в себя. Отдайте его в обычную школу.

Государственные школы не устраивают гонок за знаниями. В сентябре 2002 г. Джеймс переступил порог государственной начальной школы, вполне устраивающей честолюбивых родителей этого южного округа Лондона. И там Джеймс ожил. Да, он и сейчас порой спит на ходу, но учиться ему нравится, и в рейтинге класса он далеко не последний. В школу он теперь ходит с удовольствием, домашнее задание выполняет за час — в неделю, а не ежедневно — и без суеты. Главное, мальчик счастлив, он обрел уверенность в себе.

— Мой сын вернулся, — говорит Джулиан.

Разочаровавшись в частных гимназиях с их безумной академической нагрузкой, младшего сына Роберта Гриффины собираются сразу же отдать в государственную школу.

— Он жестче Джеймса и сумел бы учиться в частной школе. Но зачем это нужно? — спрашивает Джулиан. — С какой стати давить на детей, загонять их?

Родители начинают забирать из частных школ даже тех детей, которые вполне справляются, — пусть растут и творчески развиваются на свободе. Сэм Ламири в четыре года успешно сдал вступительный экзамен в одну из самых престижных лондонских школ. Его мать Джой гордилась и радовалась. Однако, хотя Сэм учился вполне успешно, Джой в какой-то момент почувствовала, что школа слишком давит на учеников. В особенности ее огорчало отсутствие в программе рисования — максимум час в неделю под конец пятницы, и то если учитель

не найдет занятия поважнее. Джой казалось, что сыну как раз рисования и не хватает.

— Ему забивали голову фактами, зубрежкой, и он столько времени тратил на занятия, что для творчества сил уже не оставалось, — рассказывает она. — Вовсе не этого хотела я для своих детей. Мне виделось, как они растут всесторонне образованными, им все интересно, работает воображение.

Когда финансовое положение семьи ухудшилось и на оплату школы денег оказалось недостаточно, Ламири даже обрадовалась такому предлогу все изменить. Посреди 2002-го учебного года она перевела Сэма в государственную школу с хорошей репутацией. Здесь освоение материала проходит в более щадящем темпе и мир познается в том числе через искусство. У Сэма явно прибавилось сил, он живет и радуется. Пробудился интерес к биологии, особенно к змеям и гепардам. Мать также отмечает, что и фантазия сына окрепла:

— День назад он обсуждал, можно ли построить лестницу для выхода в космос, — рассказывает она. — Прежде ему такое и в голову не приходило. Теперь его воображение заработало.

Противиться общей тенденции ускоренного выращивания детей нелегко. Если родители разрешают детям замедлиться, то в глубине души опасаются погубить их будущее. И все же на этот шаг идет все больше семей.

— Когда все вокруг боятся за престижные школы, задумываешься, правильно ли ты поступаешь, — признается Ламири. — Но в конечном счете остается лишь следовать своим инстинктам.

Иным родителям инстинкт подсказывает вовсе изъять ребенка из сферы школьного образования. Домашнее воспитание вновь входит в моду, и лидером стали Соединенные Штаты. Точной статистики еще не наработано, однако, по оценкам Государственного института домашнего обучения (National Home Education Research Institute), сегодня более миллиона молодых американцев учатся дома. Другие подсчеты обнаруживают 100 000 «домашних» детей в Канаде, 90 000 в Великобритании, 30 000 в Австралии и 8000 в Новой Зеландии.

Разные причины подталкивают родителей к такому выбору: кто-то пытается уберечь детей от хулиганов, наркотиков и других опасностей; кому-то важно сохранить религиозные или семейные традиции, или же родители попросту считают, что сумеют дать ребенку лучшее образование, чем в школе. Но для многих это единственная возможность освободить детей от тирании жесткого расписания, предоставить им жить и учиться в собственном темпе. Позволить им замедлиться. Даже если семья первоначально жестко структурировала день под домашние занятия, постепенно это расписание становилось более свободным, текучим. Например, ясным утром, когда солнце приветливо светит, вместо математики имеет смысл изучать природу — на природе. А иногда на весь день отправиться в музей. Как мы уже видели, человек не чувствует себя совсем уж загнанным, пока может сам контролировать свое время. То же самое происходит и в сфере образования. И детям, и родителям становится легче, когда они сами составляют расписание и сами задают темп. Они перестают дергаться.

— Когда ты сам распределяешь часы, уже не так зудит «скоро, скорее», — говорит учительница на дому из Ванкувера. — Сам собой замедляешься.

Как правило, выбрав для ребенка надомное обучение, вместе с ним замедляется вся семья. Многие родители замечают, как меняется их система приоритетов: они меньше работают, больше времени уходит на то, чтобы контролировать занятия ребенка.

— Стоит человеку задуматься над системой образования, и он начинает задавать множество других вопросов: о политике, об экологии, о работе, — говорит Роланд Мейган, британский консультант по надомному обучению. — Все равно что выпустить джинна из бутылки.

Как и все в «медленной» философии, домашнее обучение не предполагает выпадения из школьного процесса или отставания — напротив, оно весьма эффективно. В школе, как мы все понимаем, много времени расходуется зря: и на дорогу, и на перемены, которые регулируются не потребностями школьников,

а инструкциями; приходится сидеть и слушать уже усвоенный материал, возиться с бесполезными конкретно для этого ученика домашними заданиями. Когда человек учится дома, сам по себе, он может гораздо продуктивнее использовать время. Исследования подтвердили, что «домашние» дети учатся быстрее и лучше, чем их сверстники в традиционных классах. Университет приветствует таких студентов, ведь у них со зрелым умом и умением самостоятельно разобраться с материалом сочетается любознательность, воображение и творческий подход.

Не следует опасаться и за социальную адаптацию детей, изъятых из школьного коллектива. Родители «надомников», как правило, вступают в контакт друг с другом, обмениваются методикой, вместе выезжают в музеи и учебные походы, организуют праздники. А поскольку самостоятельно обучающиеся дети быстрее выполняют задания, у них остается больше досуга на клубы, спортивные игры и другие увлечения, которые с ними разделяют обычные школьники.

Бет Вуд перешла на домашнее обучение в начале 2003 г., в возрасте 13 лет, и теперь ее в школу калачом не заманишь. Сначала она посещала вальдорфскую школу поблизости от дома, в Уитстейбле — маленьком рыбакском городишке в 80 км к востоку от Лондона. Одаренная девочка, настоящий вундеркинд, охотно училась в приятной обстановке этой школы, но потом класс разросся, появились шумные и грубые ребята, и Бет так расстроилась, что мать решила ее забрать. Местные начальные школы и вовсе не соответствовали их стандартам, так что Бет и Клэр, ее мама, начали инспектировать частные школы по соседству. Несколько школ предложили Бет стипендию и «ускоренное обучение», но Клэр не хотела торопить свою девочку; она предпочла домашнее обучение. Пока Клэр подыскивала «медленный» путь для Бет, она и собственную жизнь изменила: в 2000 г. ушла с тяжелой многочасовой работы оценщика ущерба застрахованного имущества и обустроила дома мастерскую по изготовлению мыла.

Домашнее обучение чудесно преобразило Бет. Она успокоилась, почувствовала уверенность в себе и наслаждается свободой.

дой, учась в собственном темпе. Если в понедельник ее не тянет учить географию, значит, она с ней разберется в другой день. А если какой-то предмет ее увлекает, она принимается жадно читать дополнительную литературу. Расписание гибкое, Бет справляется с заданиями вдвое быстрее, чем в школе, и остается сколько угодно времени для иных дел: Бет общается с друзьями, играет на скрипке в молодежном оркестре, еженедельно посещает студию искусства. Она оказалась единственной девочкой в местной команде ватерполо. Самое главное для Бет — тем более что она здорово вымахала и выглядит старше своих лет, — что ее никто не подгоняет, не тычет пальцем в циферблат. Она сама контролирует свое время и потому не мается от скуки или от спешки.

— В школе моих друзей то подгоняют, то они в стрессе, то им все надоело, а со мной такого не бывает, — говорит она. — Мне нравится учиться.

Под не слишком назойливым надзором мамы Бет осваивает общеобязательную программу, а по некоторым предметам идет вглубь. Она увлеклась историей и намерена изучать археологию в Оксфорде или Кембридже. Вскоре она начнет подготовку к экзаменам GCSE, которые в Великобритании сдают в 16 лет. Клэр рассчитывает, что дочка сумеет подготовиться за год, а не за два, как в школе, однако старается ее сдерживать:

— Бет может со страшной скоростью прорваться через весь материал, но какой в этом смысл? — рассуждает Клэр. — Лучше помедленнее, не забывая об отдыхе и играх, и тогда она гораздо больше усвоит.

Заметим: во всех разговорах о необходимости замедлить детей на первый план выходит тема игры. Исследования подтверждают, что детям, особенно младшего школьного возраста, необходим неструктурированный отдых, например свободная игра. В ней развиваются социальные навыки, речь, укрепляется воображение и восстанавливаются силы для учебы. Неструктурированная игра — это не «организованный досуг», который тщательно планируют, расписывают, каждому пункту отводят определенное время. Это не урок танцев и не футболь-

ный матч. Неструктурированные занятия — это покопаться в земле в поисках червяков, расшвырять игрушки по всей комнате, построить замок Lego, попрыгать с ребятами на игровой площадке, да хоть в окно поглязеть. Это важнейший способ познания мира и своего восприятия — без понуканий со стороны старших, в собственном ритме. Взрослые привыкли считать каждую секунду, и им кажется, будто ребенок напрасно тратит время. Нам, родителям, непременно требуется заполнить каждую щелочку свободного времени ребенка увлекательными и полезными занятиями.

Анжелика Драберт, специалист по гигиене труда, объясняет важность свободной игры родителям мюнхенских детсадовцев. Она уговаривает их не торопить детей и не составлять черезчур жесткое расписание. Ящики ее стола забиты благодарственными письмами от родителей.

— Достаточно объяснить родителям, что они вовсе не обязаны каждую минуту развлекать ребенка или заниматься с ним, и все успокаиваются, — говорит Анжелика. — Детям тоже полезно провести часок-другой не торопясь или даже поскушать.

Многие родители и сами приходят к такому же выводу, даже без помощи специалиста. В США тысячи родителей вступают в такие объединения, как «Семья на первом месте» (Putting Family First), и борются с заразой забитых расписаний. С 2002 г. в Риджвуде, городке с населением 25 000 в Нью-Джерси, проводится ежегодное мероприятие «На старт, внимание, расслабься!». В этот день в марте учителя не задают домашних заданий, отменяются спортивные тренировки, клубные мероприятия, любые дополнительные занятия. Родители возвращаются домой пораньше, обедают вместе с детьми, и все вместе проводят вечер. Это мероприятие уже стало в Риджвуде традиционным, а некоторые семьи живут по «медленным» принципам и в другие дни года.

Зачастую первыми сигнал «замедлиться» подают сами дети. Посмотрим, к примеру, на семью Барнс из западного Лондона. Мать, Никола, работает на полставки в компании маркетинговых исследований. Алекс — финансовый директор издатель-

ского дома. Оба деловые люди, их расписание трещит по швам. До недавнего времени по такому же принципу жил и их восьмилетний сын Джек. Он играл в футбол и крикет, учился плавать, занимался теннисом, посещал театральный кружок. По выходным семья отправлялась в галереи и музеи, на музыкальные спектакли для детей или же в центр природоведения под Лондоном.

— Наша жизнь, в том числе и жизнь Джека, была организована словно военный поход, — говорит Никола. — Каждая минута была на счету!

Но однажды весной все изменилось. Как-то днем Джек очень хотел остаться дома и поиграть в игрушки вместо очередной теннисной тренировки. Мать, однако, велела ему собираться. Они неслись по Лондону, со скрежетом заворачивая за угол и проскакивая на желтый свет, чтобы не опоздать. При этом на заднем сиденье — тишина.

— Я глянула в зеркало, а он крепко спит. Тут-то до меня и дошло, — вспоминает Никола. — Я ташу его туда, куда он вовсе не хочет идти. Выматываю своего малыша и лишаю его детства.

В тот вечер Барнсы сели за круглый обеденный стол и пересмотрели расписание Джека. Они решили, что трех внешкольных занятий более чем достаточно. Джек выбрал футбол, плавание и драмкружок. Заодно сократили и культурные мероприятия выходного дня. Джек получил достаточно свободного времени, чтобы повозиться в саду, пообщаться с ребятами в парке у дома и поиграть в игрушки. По субботам он не падает, измученный, в кровать, а приглашает друга с ночевкой. Утром в воскресенье мальчики вместе пекут блины, угощаются попкорном. Правда, к новому режиму семья приспособилась не сразу. Никола опасалась, что Джеку станет скучно, он не найдет чем себя занять в выходные. Алекс сожалел о спорте — крикете и теннисе. Но Джек прямо-таки расцвел в новом, облегченном режиме. Он стал живее и болтливее; он больше не грызет ногти. Тренер по футболу хвалит его пасы, руководитель драмкружка видит, что Джек гораздо активнее участвует в репетициях.

— Мне кажется, он теперь по-настоящему наслаждается жизнью, — говорит мать. — Я жалею только об одном: что мы раньше не освободили его.

Мать сблизилась с сыном, они теперь намного больше времени проводят вместе. И сама Никола перестала торопиться. Ей ведь тоже приходилось на страшной скорости возить Джека с одного кружка на другой. А сколько времени на это уходило!

Теперь Барнсы замахнулись на главного пожирателя времени: телевизор. Выше я уже сравнивал город с гигантским синхрофазотроном. Это сравнение весьма уместно по отношению к телевизору, особенно если в роли элементарных частиц выступает молодежь. Телевизор в ускоренном темпе забрасывает ребят из детства во взрослую жизнь, демонстрируя им взрослые проблемы и смолоду превращая зрителей в потребителей. Дети столько времени проводят перед экраном — американские дети в среднем по четыре часа в день, что все остальное приходится делать второпях. В 2002 г. десять авторитетных здравоохранительных организаций, в том числе Американская медицинская ассоциация (American Medical Association) и Американская педиатрическая академия (American Academy of Pediatrics), подписали обращение, предупреждающее общество о нарастании агрессии у детей, которые слишком много смотрят телевизор. Немало исследований подтверждают, что дети, зависимые от компьютерных игр и боевиков, бывают беспокойны; им тяжело сосредоточиться. Все большему числу школьников в разных странах ставят диагноз «синдром дефицита внимания», и учителя все чаще винят в этом жидкокристаллический или плазменный монитор. Ускоренные визуальные эффекты на маленьком экране, конечно же, воздействуют на неокрепшие мозги. Когда в 1997 г. по японскому телевидению демонстрировали сериал про покемонов, яркие вспышки света вызвали эпилептический припадок у семи сотен детей. Теперь производители компьютерных игр страхуются и пишут на упаковках со своим товаром предупреждение о возможном вреде для здоровья.

Вот почему многие родители хотят положить этому конец. В самых «упакованных» высокотехнологичных домах ро-

дители ограничивают детям доступ к экрану: оказывается, что без этого развлечения жизнь становится лучше. Я решил на себе испытать, каково жить без телевизора, и наведался к Сьюзен и Джейфри Кларк, 40-летним супругам, которые живут с детьми в Торонто. До недавнего времени центральное место в их доме занимал телевизор. Перед ним часами, словно зомбированные, торчали их дети, десятилетний Майкл и восьмилетняя Джессика. Время летело незаметно, а потом ребятишкам приходилось мчаться стремглав, чтобы не опоздать. Еду они заглатывали — поскорее бы вернуться к телевизору.

Ознакомившись с материалами антителевизионной кампании, Кларки решили, что надо попробовать. Они резко отказались от дурной привычки, убрали свой Panasonic с диагональю 27 дюймов в кладовку под лестницей. Дети возмущались, но недолго: почти сразу же стали очевидны благие последствия воздержания. Через неделю дети натащили в подвал старых матрасов и начали заниматься акробатикой, отрабатывать кувырки и стойку на руках. Как и у других нетелевизионных семей, у Кларков вдруг освободилось время, и ежедневная рутина не так душит. Время, которое прежде поглощал телевизор, теперь посвящено «медленным» удовольствиям: настольным играм, работе в саду, занятиям музыкой, болтовне. Ребята выглядят здоровее и лучше учатся в школе. Джессика легко засыпает по ночам, Майкл, прежде не любивший читать, теперь глотает книжку за книжкой.

Я приехал к ним в четверг. Тихий семейный вечер, есть чему позавидовать. Сьюзен готовит пасту; Майкл устроился на диване в гостиной и читает «Гарри Поттер и кубок огня»; рядом с ним Джейфри просматривает *Globe and Mail*; Джессика на полу пишет письмо бабушке.

Кларки не превратились в святош: телевизор вернулся в гостиную, и порой детям разрешается посмотреть интересную передачу. И в доме, признался мне Джейфри, отнюдь не всегда так аккуратно, как в день моего приезда. Но сократив время пребывания перед телевизором, семья сменила основной ритм

своей жизни — на размеренное *moderato* вместо лихорадочного *prestissimo*.

— В дом и вправду пришла неспешность, — размышляет Сьюзен. — Мы по-прежнему живем интересно, активно, только не бегаем все время словно курицы с отрезанными головами.

В мире, одержимом потребностью делать все как можно быстрее, некоторые люди все же решаются воспитывать детей «медленно». Не все формы замедления каждому по карману. Частная школа с «медленными» принципами обучения стоит немалых денег. Чтобы учить детей дома, кто-то из родителей должен сократить рабочие часы, а это опять-таки не всякая семья может себе позволить. Есть и много бесплатных возможностей «замедлиться» и «замедлить» детей. Например, сократить время, потраченное на телевизор или внешкольные занятия (а на этом и сэкономить можно). Тем не менее «замедлению» детей, как и любому другому «замедлению», препятствует не столько отсутствие денег, сколько современные умонастроения. Подавляющее большинство до сих пор хочет научить своих детей большему и быстрее. В Японии, например, многие родители отнюдь не приветствовали инициативу сократить нагрузку в классах — нет, они хотят, чтобы их дети еще больше сидели в переполненных школах. По всему развитому миру для родителей и политиков результаты выпускных экзаменов все еще чуть ли не самый главный вопрос на свете.

Чтобы спасти новое поколение от культа скорости, придется полностью пересмотреть наши представления о детстве — примерно так, как 200 лет назад их пересмотрели романтики. Переосмотреть — значит придать процессу обучения больше свободы; сделать его более гибким и увлекательным для ребенка; дать ему возможность просто поиграть, не отчитываться перед вами за каждую секунду; избавить детей от обязанности копировать взрослых. А родители могли бы немного снизить свои требования и стандарты и на личном примере показать детям, как жить «медленнее». Да, это трудно. Однако дело того стоит, судя по примерам.

Без суэты

Никола Барнс рада, что Джек не вынужден больше выжимать максимум из каждого мгновения.

— Этот урок всем бы не мешало усвоить: и детям, и взрослым, — подытоживает она. — Научись замедляться, и жизнь станет намного лучше.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

# НАЙТИ *TEMPO GIUSTO*

*Житейская борьба главным образом разворачивается вокруг вопроса, как медленно или как быстро нужно все делать.*

Стен Надольный. Открытие медлительности\*

**В** 1898 г. Морган Робертсон опубликовал роман «Тщета» (Futility), роман-пророчество о том, к чему приведет сознание за трансатлантический рекорд скорости. В прологе спускают со стапелей величайший в мире лайнер, «практически непотопляемое» судно, способное пересечь океан на всех парах и в любую погоду. Но в первом же плавании непотопляемый лайнер сталкивается с другим кораблем. Свидетель несчастья пишет о «напрасном уничтожении жизни и собственности ради увеличения скорости». Вымышенный корабль назывался «Титан»<sup>86</sup>. Четырнадцать лет спустя, в 1912 г., уже невымышенный «Титаник» налетел на айсберг; погибло более 1500 человек.

Гибель непотопляемого «Титаника» вроде как заставила опомниться мир, безоглядно гнавшийся за скорость. Многие упивали на то, что трагедия вынудит человечество сделать паузу, присмотреться к культу скорости и понять, что настало время остепениться. Нет, надежда тщетна. Век спустя мир по-прежнему пытается делать все быстрее и платит за это все дороже. Давно уже стало ясно, какую дань взимает с нас культу-

---

\* Надольный С. Открытие медлительности. — М.: Азбука-классика, 2007.

тура спешки: мы уничтожим себя и планету. Так мало времени, так мы одержимы болезнью времени, что забываем о друзьях, родных и супругах. Разучились радоваться, потому что спешим к следующему удовольствию. Питаемся невкусной и вредной едой, и дети наши несутся в том же урагане спешки — словом, веселое нас ждет будущее.

Но не все потеряно. Еще можно сменить курс. Хотя скорость, деловитость, одержимость «экономией времени» остаются характерными приметами нашей эпохи; сопротивление ширится. Медленное движение набирает обороты. Многие люди стараются уже не ускоряться, а замедляться: неспешность помогает им жить, работать, думать, играть.

Справедливо ли называть Медленное движение движением? Вроде бы налицо все признаки: общественные симпатии, предложения по переустройству жизни, акции на местах. С другой стороны, нет формальной структуры, «бренд» не развит: многие люди замедляются сами по себе, меньше работают, готовят дома, но не сознают, что тем самым участвуют в крестовом походе. Каждый акт «замедления» льет воду на общую мельницу.

Если у Медленного движения есть духовная родина, то это Италия. Средиземноморские традиции, любовь к досугу и удовольствиям служат естественным противоядием скорости. Slow Food, Cittaslow, Slow Sex — это все заслуга Италии. Но Медленное движение не ставит себе целью обратить Землю в сплошной средиземноморский курорт. Мы вовсе не хотим сменить один культ на другой, идола скорости на идола медленности. Скорость бывает продуктивной, мощной, веселой: лишившись ее, мы обеднеем. Нам нужен средний путь, и именно это предлагает Медленное движение: сочетать *la dolce vita* с динамикой информационного века. Весь секрет в равновесии: не надо делать все быстрее, делайте все с правильной скоростью: что-то быстро, что-то медленно, что-то не очень быстро, но и не очень медленно. Не следует мчаться опрометью, не разбирая дороги; считать минуты ради минут. «Медленный» человек спокоен, не будоражится, даже если обстоятельства подхлестывают. Один из способов культивировать в себе неспешность — вы-

делить время для тех дел, в которых поторопиться невозможно: для медитации, вязания, садоводства, йоги, рисования, чтения, прогулок, цигуна.

Нет общей формулы замедления на все случаи жизни, нет универсального руководства, какая скорость будет правильной. У каждого человека, действия, мига — собственное время, *Eigenzeit*. Кому-то нравится жить на такой скорости, которая любого из простых смертных свела бы преждевременно в могилу. Пусть каждый сам подбирает себе темп. Как говорит Уве Климт, пианист, играющий в *tempo giusto*, «мир станет богаче, если допустить разные скорости».

Разумеется, на пути у Медленного движения еще много препятствий — в том числе и наши собственные предрассудки. Даже когда хочется замедлиться, не отпускает смесь жадности, привычки, страха отстать. В мире, заточенном на скорость, и черепаху еще надо уговорить стать черепахой.

Для скептиков Медленное движение — преходящая мода, маргинальная философия, которой не суждено стать мейнстримом. И то верно, со времен промышленной революции призывы угомониться не могли сдержать нарастающий темп вращения земли. Многие люди, в 1960-х или в 1970-х гг. проповедавшие неспешность, в 1980-х и в 1990-х гг. кинулись нагонять. Глобальная экономика вновь взревет на полных оборотах или наступит очередной бум вроде мыльного пузыря доткомов, и все разговоры о неспешности полетят в мусорную корзину, а люди устремятся за быстрыми деньгами. Так ли? Не стану биться об заклад. Мы остreee прежних поколений сознаем опасность и бесполезность непрерывного ускорения, и мы решительнее сопротивляемся культу скорости. Демография также оказалась на стороне «разоружения»: в развитых странах население стареет, а с возрастом приходит желание замедлиться.

Медленное движение развивается в собственном темпе. Чтобы отказаться от скорости, нужна немалая смелость, но, когда человек знает, что он не один, что другие разделяют его позицию и идут на такой же риск, отважиться легче. Сам факт существования такого движения укрепляет нас. Каждый раз,

когда об активистах Slow Food или «Общества замедления времени» (Society for the Deceleration of Time) пишут в газетах, остальным становится легче противостоять скорости. Более того: убедившись в преимуществах неторопливости в одной сфере, люди начинают применять те же принципы и в других областях своей жизни. Элис Уотерс, основатель знаменитого ресторана Chez Panisse в Беркли, стала героиней движения Slow Food. В 2003 г. она начала выступать с лекциями о преимуществах «медленного» образования. И отдельные люди уже начали распознавать взаимосвязи: открыв для себя радости неспешного тантрического секса, Роджер Кимбер пересмотрел свое рабочее расписание; Клэр Вуд не только отказалась от карьеры в страховой компании, чтобы изготавливать мыло на дому, но и дочь перевела на домашнее обучение. Замедлившись с помощью цигуна и улучшив навыки игры в сквош, преподаватель бизнеса Джим Хьюз стал тщательнее консультировать и вести занятия. Работница банка Джилл Хэнкок сперва научилась отключать по вечерам мобильный телефон, а потом записалась на кулинарные курсы.

— Достаточно один раз усомниться в правильности идеологии «гони-гони-не отставай» на рабочем месте, и ты начнешь обличать ее везде, — рассказывает она. — Возникает желание постичь все глубоко, а не скакать по верхам.

Из чувства, что в нашей жизни чего-то существенного недостает, вырастает всеобщая тоска по неспешности. Пока неясно, как понимать неспешность: это всего лишь улучшенное качество жизни или же замедление имеет духовную составляющую. Одни, прошедшие через подобный опыт, подтверждают наличие духовной составляющей, другие обошлись без нее. Медленное движение вмещает в себя и тех и других, и всем в нем комфортно. Не так уж широк зазор между этими типами людей: суть замедления в том, чтобы вернуть себе свободное время, обрести покой и переосмыслить связи с другими людьми, с культурой, с работой, с природой, с собственным телом и разумом. Для одних это и значит повысить качество жизни. Для других это — духовный опыт.

Конечно, Медленное движение бросает вызов тому безоглядному материализму, который правит мировой экономикой. Именно поэтому скептики думают, что неспешность нам «не по карману» или что это прихоть богачей. Некоторые элементы «медленной» философии — альтернативная медицина, тихие кварталы, фермерское мясо — и в самом деле не всякий бюджет осилит. Но по большей части философия Медленного движения вполне демократична. Досуг с друзьями и семьей ничего не стоит. Прогулки, самостоятельное приготовление ужина, медитация, неспешный секс, долгое чтение, разумеренный обед за столом, а не перед телевизором — все эти занятия вас не разорят. Перестать спешить вы можете без вступительного взноса.

Медленное движение не состоит в оппозиции капитализму — напротив, оно искупает рыночную экономику. Глобальный капитализм в его современной форме вынуждает нас быстрее производить, быстрее работать, быстрее потреблять — любой ценой жить быстрее. Медленное движение предлагает относиться и к человеку, и к окружающей среде как к высшей ценности, а не как к заменимому орудию: пусть экономика трудится на нас, а не мы на нее. «Медленный» капитализм означал бы медленный рост — да, миру, одержимому индексом Доу–Джонса такое нелегко проглотить, однако цель жизни состоит все же в чем-то большем, чем максимальный ВВП и победа в крысиных гонках, и все больше людей это сознает, особенно в благополучных странах: слишком дорого мы платим, в бешеном темпе проносясь через свою жизнь.

В наш гедонистический век у Медленного движения есть ко-зырь в рукаве: оно сулит наслаждение. Основная идея — делать все не торопясь, делать как следует и получать от всего, за что бы мы ни взялись, удовольствие. Как «медленная» философия скажется на экономике, еще нужно приглядеться, но человеку она определенно дает все то, из чего состоит счастье: здоровье, приятное окружение, насыщенные отношения с друзьями и хорошее соседство, свободу от вечной спешки.

Убедить людей в преимуществах «медленной» жизни — это лишь начало. Нам предстоит нелегкая борьба, покуда

не удастся изменить практически все правила, регулирующие различные аспекты жизни — экономику, работу, городской дизайн, образование, медицину. Тут понадобится и краткое убеждение, и вдохновенная проповедь, и жесткое законодательство, и международный консенсус. Будет трудно, но без этого никак не обойтись. И у нас есть причины для оптимизма: мы все видим, как ускорилась и усложнилась жизнь, мы все хотим жить помедленнее. Сегодня многие уже нажимают на тормоза и видят, как благодаря этому повышается качество жизни. Вопрос в том, как превратить этот личный опыт в социальный. В какой момент множество личных актов замедления в различных уголках мира сложатся в критическую массу? Когда Медленное движение перерастет в Медленную революцию?

Нет надобности пассивно дожидаться этого критического момента: каждый может немного приблизить наступление Медленной эры. Лучше всего начать с пересмотра наших отношений со временем. Ларри Досси, тот самый американский врач, который обнаружил «невроз времени», помогает пациентам избавиться от этого болезненного состояния: он учит их выходить из времени, прислушиваясь к собственному телу, медитируя или же открывая «дверь из времени» с помощью молитвы. Человек бросает вызов часам, которые так долго управляли его жизнью, — и человек исцеляется, т. е. замедляется. Полезный урок для всех нас. Страйтесь представлять себе время не как ограниченный ресурс, которого с каждой минутой становится все меньше, не как злодея, которого надо бояться или победить, но как родную нам стихию, в которой мы живем. Не дергайтесь каждый миг так, словно Фредерик Тейлор навис над вами, щелкая секундомером и занося результаты в таблицу.

Если мы поубавим пыл в отношениях со временем, то сможем разумно распорядиться нынешним круглосуточным циклом. В начале книги я высказал предположение, что мир, в котором существуют круглосуточные магазины, рестораны, клубы и другие возможности развлекаться и даже работать, — это мир, подверженный спешке. Когда выпадает возможность «наполнить смыслом» каждую минуту, мы тут же принимаемся ее

наполнять, пока расписание не лопнет по швам. Но сам по себе круглосуточный мир не плох и не хорош. Если же мы подойдем к этому миру по-другому, руководствуясь принципами «медленной» философии — будем делать меньше и не спеша, — тогда круглосуточность обернется для нас большей гибкостью.

Замедляться надо постепенно, с малых дел. Приготовьте домашний ужин. Прогуляйтесь с друзьями, а не бегайте по магазином за покупками, в которых, по сути дела, и не нуждаетесь. Прочтите газету не под телевизор. Перед занятиями любовью сделайте друг другу массаж. Посидите хоть минутку в тишине.

Если такая попытка замедлиться придется вам по вкусу, по пробуйте что-нибудь посложнее. Перестройте рабочее расписание или откройте кампанию за то, чтобы в вашем районе сделали пешеходные улицы. И когда жизнь станет заметно лучше, у вас появится тот же вопрос, который я теперь часто задаю себе: «Что ж я раньше-то не замедлился?»

Лично мой спидоголизм постепенно идет на убыль. Время перестало быть жестоким и неумолимым хозяином. Тут на пользу пошла и работа фрилансером, а также медитация и новая привычка держать часы в тумбочке. Я готовлю, читаю и надолго выключаю мобильный телефон. Правило «меньше значит больше» я применил к своим хобби и отказался от тенниса — по крайней мере пока дети не подрастут, — и теперь я никуда не тороплюсь. Я избавился от рефлекса ускорения, постоянно напоминая себе, что скорость — отнюдь не лучшая политика, что гонка обычно бессмысленна, а зачастую и непродуктивна. Когда я ловлю себя на том, что опять спешу по привычке, без надобности, я останавливаюсь, делаю глубокий вдох и говорю себе: «Не надо гнать. Спокойно. Помедленнее».

Перемены во мне заметили и окружающие. Раньше я держался перед кассой супермаркета — что за подлое препятствие на пути максимальной скорости и эффективности! Главный враг — вон та баба, которая роется в кошельке в поисках мелочи. А теперь я стою в очереди, не пыхтя и не дымясь, и не высматриваю, как движется параллельная очередь, вдруг там быстрее. «Упущеные» секунды и минуты меня больше

## Без суеты

не тревожат. Недавно в магазине я даже предложил мужчине встать передо мной, потому что у него было мало покупок. Жена изумилась:

— Ты и впрямь замедлился, — похвалила она меня.

Когда я взялся за эту книгу, мне оставалось последнее испытание: смогу ли я не торопиться, читая сказку на ночь. И — ура! Я читаю теперь несколько книг подряд, не поглядывая на часы, ничего не пропуская. Читаю медленно, сmakуя каждое слово, на разные голоса, интонацией и выражением лица подчеркивая смешное или страшное. Мой сынишка — сейчас ему четыре года — в восторге, и укладывание спать из вечных препирательств превратилось в общую для нас обоих игру. Никаких больше:

— Папа, еще!

— Нет, на сегодня хватит.

Вот что случилось совсем недавно. Я прилег к сыну на кровать и прочел ему длинную сказку о великане. Он задавал множество вопросов, каждый раз мы прерывали чтение и обсуждали то, чего он не понимал или хотел знать. Потом я прочел ему еще одну длинную историю, про дракона и крестьянского сына. И когда я закрыл книгу, тут-то и сообразил, что понятия не имею, как долго читал — четверть часа, полчаса или еще дольше, — и готов продолжать. Подумать только, ведь когда-то я хотел приобрести сказки-одноминутки. Я спросил сына, хочет ли он послушать еще одну сказку. Он потер глаза:

— Нет, папа, на сегодня хватит. Спать хочется.

Он поцеловал меня и поудобнее устроился под одеялом. А я приглушил свет в ночнике и совершенно счастливый вышел из детской.

## БИБЛИОГРАФИЯ

**Я** прочитал немало книг и статей, чтобы вникнуть в природу времени, скорости и неспешности. Здесь я перечисляю только основные источники. Среди них есть научные работы, но в основном эта литература адресована обычному читателю. После печатных источников указаны полезные веб-сайты. С них имеет смысл начать изучение преимуществ неспешности и там же завязать контакты с другими людьми, которые пытаются бороться с торопливостью.

### КНИГИ

- Blaise, Clark. *Time Lord: The Remarkable Canadian Who Missed His Train, and Changed the World* (Toronto: Knopf Canada, 2000).
- Bluedorn, Allen C. *The Human Organization of Time: Temporal Realities and Experience* (Stanford: Stanford Business Books, 2002).
- Boorstin, Daniel J. *The Discoverers: A History of Man's Search to Know His World and Himself* (New York: Random House, 1983).
- Claxton, Guy. *Hare Brain, Tortoise Mind: Why Intelligence Increases When You Think Less* (London: Fourth Estate, 1997).
- De Graaf, John, David Wann and Thomas Naylor. *Affluenza: The All-Consuming Epidemic* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2001).
- Gleick, James. *Faster: The Acceleration of Everything* (New York: Random House, 1999).
- Hirsh-Pasek, Kathy, and Roberta Michnik Golinkoff. *Einstein Never Used Flashcards: How Our Children Learn — and Why They Need to Play More and Memorize Less* (Emmaus, PA: Rodale, 2003).
- James, Matt. *The City Gardener* (London: HarperCollins, 2003).
- Kern, Stephen. *The Culture of Time and Space, 1880–1918* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983).

- Kerr, Alex. *Dogs and Demons: The Fall of Modern Japan* (New York: Penguin, 2001).
- Kreitzman, Leon. *The 24-Hour Society* (London: Profile Books, 1999).
- Kummer, Corby. *The Pleasures of Slow Food: Celebrating Authentic Traditions, Flavors, and Recipes* (San Francisco: Chronicle Books, 2002).
- Levine, Robert. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Scientist* (New York: Basic Books, 1997).
- McDonnell, Kathleen. *Honey, We Lost the Kids: Rethinking Childhood in the Multimedia Age* (Toronto: Second Story Press, 2001).
- Meiskins, Peter, and Peter Whalley. *Putting Work In Its Place: A Quiet Revolution* (Ithaca: Cornell University Press, 2002).
- Millar, Jeremy, and Michael Schwartz (editors). *Speed: Visions of an Accelerated Age* (London: The Photographers' Gallery, 1998).
- Murphy, Bernadette. *Zen and the Art of Knitting: Exploring the Links Between Knitting, Spirituality and Creativity* (Avon: Adams Media Corporation, 2002).
- Oiwa, Keibo. *Slow is Beautiful* (Tokyo: Heibon-sha, 2001).
- Petrini, Carlo. *Slow Food: Collected Thoughts on Taste, Tradition, and the Honest Pleasures of Food* (White River Jct., VT: Chelsea Green Publishing Co, 2001).
- Pieper, Josef. *Leisure: The Basis of Culture* (South Bend, IN: St. Augustine's Press, 1998).
- Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster, 2001).
- Rifkin, Jeremy. *Time Wars: The Primary Conflict in Human History* (New York: Touchstone, 1987).
- Russell, Bertrand. *In Praise of Idleness* (London: Routledge, 2001).
- Sampson, Val. *Tantra: The Art of Mind-Blowing Sex* (London: Vermillion, 2002).
- Schlosser, Eric. *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal* (New York: Penguin, 2002).

## Библиография

Visser, Margaret. *The Rituals of Dinner: The Origins, Evolution, Eccentricities, and Meaning of Table Manners* (New York: HarperCollins, 1991).

Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. — М.: Добрая книга, 2004.

Кундера М. Несспешность. Подлинность. — М.: Азбука, 2007.

Надольный С. Открытие медлительности. — М.: Азбука-классика, 2007.

Хаттон У. Мир, в котором мы живем. — М.: Ладомир, 2004.

### СТАТЬИ

Kingwell, Mark. “Fast Forward: Our High-Speed Chase to Nowhere.” *Harper’s Magazine*, May 1998.

### САЙТЫ

*Общего характера*

zeitverein.com (Австрия)

slow-life.net (Япония)

longnow.org (США)

simpleliving.net (США)

### *Еда*

slowfood.com (Италия)

farmersmarkets.net (Великобритания)

cafecreosote.com/Farmers\_Markets/index.php3 (США)

marketplace.chef2chef.net/farmer-markets/canada.htm (Канада)

### *Города*

comune.sandanieledelfriuli.ud.it/ (Италия)

newurbanism.org (Северная Америка)

### *Разум и тело*

tm.org (США)

superslow.com (США)

Без суеты

*Медицина*

shrs.pitt.edu/(США)  
haleclinic.com (Великобритания)  
slowhealing.com (Великобритания)

*Секс*

slowsex.it (Италия)  
tantra.com (США)  
diamondlighttantra.com (Великобритания)

*Работа*

swt.org (США)  
worktolive.info (США)  
employersforwork-lifebalance.org.uk (Великобритания)  
worklessparty.org/jm/(Канада)  
timeday.org (США)

*Досуг*

tvturnoff.org (США)  
ausweb.scu.edu.au/aw01/papers/edited/burnett/(Канада)  
tempogiusto.de (Германия)

*Дети*

home-education.org.uk (Великобритания)  
flora.org/homeschool.ca (Канада)

## БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не была бы написана без помощи множества людей.

Исследование столь увлекательной темы я начал с ряда статей в *National Post*, за что спасибо тамошнему редактору Джону Гейгеру. Патрик Уолш, мой агент, научил меня, как превратить замысел в книгу, а Майкл Шелленберг оказался великолепным редактором — внимательным, терпеливым, умным. Немалую помощь оказали и Луиза Деннис, и Анжелика Гловер из Knopf Canada, Гидеон Вейл из HarperCollins (Сан-Франциско), и мой литературный редактор Сью Сумерадж.

Я обязан сотням людей, которые делились со мной своими историями, мнениями и опытом. Не всех я имел возможность поименовать в книге, хотя каждое интервью кое-что добавляло к общей картине. Особая благодарность вам, Лу Абато, Данира Калета, Джекф Крамп, Дайяна Дорни, Куоко Гото, Кэти Хирш-Пасек, Уве Климт, Джордж Поппер, а также Карло Петрини и его соратникам по Slow Food Дэвиду Руни, Вэлу Сэмпсону, Альберто Витале и Габриэле Вулфф.

Хотелось бы сказать спасибо родителям за ободрение и за то, что настроили на нужный лад. И большое спасибо — моей жене Миранде Франс за постоянную помощь, точность в выборе слов и умение видеть во всем смешное.



## ПРИМЕЧАНИЯ

### *Предисловие*

1. «Одержанность временем» — выражение из книги Larry Dossey, *Space, Time and Medicine* (Boston: Shambhala, 1982).
2. Мое интервью с Гаем Клакстоном в июле 2002 г.
3. См.: Scott North, “Karoshi and Converging Labor Relations in Japan and America,” *Labor Center Reporter*, No. 302, Fall, 1997.
4. Потребление амфетаминов на работе: по данным анализов и опросов на рабочем месте Quest Diagnostics в 2002 г.
5. По данным *Official Journal of the American Academy of Neurology*, June 2002.
6. Leon Kreitzman, *The 24-Hour Society* (London: Profile Books, 1999), p. 109.
7. Данные Еврокомиссии.
8. Percy A. Scholes, *Oxford Companion to Music* (Oxford: Oxford University Press, 1997), p. 1018.

### *Глава 1*

9. См.: Jeremy Rifkin, *Time Wars: The Primary Conflict in Human History* (New York: Touchstone, 1987), p. 95.
10. Gerhard Dorn-Van Rossum, *History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders* (Chicago: University of Chicago Press, 1996), pp. 234–35.
11. Allen C. Bluedorn, *The Human Organization of Time: Temporal Realities and Experience* (Stanford: Stanford University Press, 2002), p. 227.
12. Clark Blaise, *Time Lord: The Remarkable Canadian Who Missed His Train, and Changed the World* (Toronto: Knopf, 2000).

13. Robert Levine, *A Geography of Time: The Temporal Adventures of a Social Psychologist* (New York: Basic Books, 1997), pp. 67–70.
14. Jay Griffiths, “Boo to Captain Clock,” *New Internationalist* 343, March 2002.
15. Mark Kingwell, “Fast Forward: Our High-Speed Chase to Nowhere,” *Harper’s Magazine*, May 1998.
16. Tracy Kidder, *The Soul of a New Machine* (Boston: Little, Brown, 1981), p. 137.

### Глава 2

17. См.: Stephen Kern, *The Culture of Time and Space, 1880–1918* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983), pp. 125–26.
18. Там же. С. 111.

### Глава 3

19. Nicci Gerrard, “The Politics of Thin,” *The Observer*, 5 January 2003.
20. Margaret Visser, *The Rituals of Dinner: The Origins, Evolution, Eccentricities, and Meaning of Table Manners* (New York: HarperCollins, 1991), p. 354.
21. Barbara Adam, *Timescapes of Modernity: The Environment and Invisible Hazards. Global Environmental Change Series* (New York: Routledge, 1998).
22. James Meek, “Britain Urged To Ban GM Salmon,” *Guardian*, 4 September 2002.
23. Eric Schlosser, *Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal* (New York: Penguin, 2001), p. 114.
24. Adam Sage, “Au Revoir to the Leisurely Lunch,” *Times*, 16 October 2002.
25. См.: Eric Schlosser, *Fast Food Nation*, pp. 196–99.
26. Данные по артишокам см.: Anna Muoio, “We All Go to the Same Place. Let Us Go There Slowly,” *Fast Company*, 5 January 2002.

## Примечания

27. О свойстве углеводов из якона см.: National Research Council, *Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation* (Washington, DC: National Academy Press, 1989), p. 115.
28. Опрос журнала *Fast Company*.
29. Visser, *Rituals of Dinner*, p. 323.
30. Sage, “Au Revoir.”
31. Интервью с Карло Петрини см.: *New York Times*, 26 July 2003.

## Глава 4

32. *Social and Economic Change and Diversity in Rural England*, 2004, Rural Evidence Research Centre.
33. О политике управления городским временем см.: Jean-Yves Boulin and Ulrich Muckenberger, *Times in the City and Quality of Life* (Brussels: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, 1999).
34. Борьба с шумом в Европе см.: Emma Daly, “Trying to Quiet Another City That Barely Sleeps,” *New York Times*, 7 October 2002.
35. Дональд Эпплярд, профессор по городскому дизайну из Университета Калифорнии (Беркли), начал исследования по этой теме в 1970 г.
36. Longman P.J., “American Gridlock,” *US News and World Report*, 28 May 2001.
37. Charles Siegel, *Slow Is Beautiful: Speed Limits as Political Decisions on Urban Form* (Berkeley: Preservation Institute Policy Study, 1996).

## Глава 5

38. Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind: Why Intelligence Increases When You Think Less* (London: Fourth Estate, 1997), pp. 76–77.
39. Там же, с. 4.

40. Результаты обследования 2000 человек из разных штатов на протяжении пяти лет см.: *Psychosomatic Medicine* 49, 1987.
41. Robert Levine, *A Geography of Time: The Temporal Adventures of a Social Psychologist* (New York: Basic Books, 1997), pp. 33–34.
42. Исследование Harris Interactive Service Bureau для *Yoga Journal*, 2003.
43. Edward Abbey, *The Journey Home: Some Words in Defense of the American West* (New York: Dutton, 1977), p. 205.
44. Письмо в Health101.org от Филипа Александера, доктора медицины, главы университетской больницы при медицинском факультете Техасского университета.

## Глава 6

45. James Gleick, *Faster: The Acceleration of Everything* (New York: Random House, 1999), p. 85.
46. Исследование репродуктивности проведено в 2002 г. Дэвидом Дансоном из Национального института экологии и здоровья в Северной Каролине (National Institute of Environmental Health Sciences in North Carolina) по данным из семи европейских городов.
47. Данные опубликованы в 1998 г. Британской медицинской ассоциацией (British Medical Association).

## Глава 7

48. Исследование 1994 г. проведено специалистами из Чикагского университета. Данные приводятся в книге James Gleick, *Faster: The Acceleration of Everything* (New York: Random House, 1999), p. 127.
49. Judith Mackay, *The Penguin Atlas of Human Sexual Behavior* (New York: Penguin Books, 2000), p. 20.
50. Цит. по: Val Sampson, *Tantra: The Art of Mind-Blowing Sex* (London: Vermillion, 2002), p. 112.

## Примечания

51. Melinda Forthofer, Howard Markman, Martha Cox, Scott Stanley and Ronald Kessler, “Associations Between Marital Distress and Work Loss in a National Sample,” *Journal of Marriage and the Family* 58 (August 1996), p. 597.

### Глава 8

52. Слова Бенджамина Франклина приводятся в книге John De Graaf, David Wann and Thomas H. Naylor, *Affluenza: The All-Consuming Epidemic* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2001), p. 129.
53. Предсказание Джорджа Бернарда Шоу изложены в докладе, представленном Бенджамином Клайном Ханикатом на Симпозиуме о причинах и последствиях перегрузки (Symposium on Overwork: Causes and Consequences in Baltimore MA, 11–13 March 1999).
54. Dennis Kaplan and Sharon Chelton, “Is It Time to Dump the Forty-Hour Week?”, *Conscious Choice*, September 1996.
55. De Graaf, *Affluenza*, p. 41.
56. По данным Международной организации труда и Организации за экономическое сотрудничество и развитие, рабочая неделя американца постепенно удлинялась с 1980 по 2000 г., затем слегка сократилась в связи с экономическим упадком.
57. Исследования представлены в книге под ред. John De Graaf, *Take Back Your Time: Fighting Overwork and Time Poverty in America* (San Francisco: Berrett-Koehler Publisher, 2003). Также см.: <http://www.timeday.org/btbyt.asp>, раздел Handbook.
58. Общенациональное исследование сверхурочных часов, проведенное в 2002 г. Британским министерством промышленности и торговли совместно с журналом *Management Today*.
59. Matthew Reiss, “American Karoshi,” *New Internationalist* 343, March 2002.
60. По данным исследований исследовательского центра Ipsos-Reid за 2002 г.

61. Данные о продуктивности одного часа работы основаны на статистике из отчета Международной организации труда за 2003 г.
62. См.: Andrew Oswald, “Are You Happy At Work? Job Satisfaction and Work-Life Balance in the US and Europe,” Earwick WBS Event, November 2002.
63. Robert Whymant, “Bitter Legacy as Japanese Firms Lay Off Thousands,” *Times Online*, 4 May 2002.
64. По данным Международной организации труда.
65. Анализ CSA (Conseil Sondages Analyses) для журнала *L'Expansion* (September 2003).
66. Asako Murakami, “Work Sharing Solves Netherlands’ Woes,” *Japan Times*, 18 May 2002.
67. Общенациональное исследование сверхурочных часов, проведенное в 2002 г. британским министерством промышленности и торговли совместно с журналом *Management Today*.
68. Исследование Yankelovich Partners, Inc.
69. Отчет за 1997–1998 гг. профсоюза работников сферы коммуникации и энергетики (Communications, Energy and Paperworkers Union), Канада.
70. Bill Munck, “Changing a Culture of Face Time,” *Harvard Business Review*, November 2001.
71. Anne Fisher, “Exhausted All the Time? Still Getting Nowhere?” *Fortune*, 18 March 2002.
72. Jane E. Brody, “New Respect for the Nap, a Pause That Refreshes,” *Science Times*, 4 January 2000.
73. Walter Graebner, *My Dear Mister Churchill* (London: Michael Joseph, 1965).

## Глава 9

74. Josef Pieper, *Leisure: The Basis of Culture* (South Bend, IN: St. Augustine’s Press, 1998), p. 141.

## Примечания

75. Franz Kafka, *The Collected Aphorisms* (London: Syrens, Penguin, 1994), p. 27.
76. Данные о вязании собраны Советом по рукодельным ремеслам (Craft Yarn Council of America).
77. Cecilia Howard's Cloudwatcher's Journal на [www.morelife.org/cloudwatcher/cloudwatch\\_112001.html](http://www.morelife.org/cloudwatcher/cloudwatch_112001.html).
78. Grete Wehmeyer, *Prestississimo: The Rediscovery of Slowness in Music* (Hamburg: Rowolth, 1993).
79. Uwe Kliemt, "On Reasonable Tempi," см.: <http://www.tempogiusto.de/>
80. Там же.
81. Richard Elen. "Ludwig van Beethoven — Symphony No. 9 Op. 125," 13 March 2001. См.: <http://avrev.com/music-disc-reviews>
82. Norman Lebrecht, "Turn It Down!" *Evening Standard*, 21 August 2002.

## Глава 10

83. Samantha Levine, "Up Too Late," *US News and World Report*, 9 September 2002.
84. Hannah Beech, "Asian Schools Go Back to the Books," *Time Magazine*, 9 April 2002.
85. John Crace, "Heaven and Helsinki," *Guardian*, 16 September 2003.

## Заключение

86. Stephen Kern, *The Culture of Time and Space, 1880–1918* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983), p. 110.

Оноре Карл

# БЕЗ СУЕТЫ

## Как перестать спешить и начать жить

Руководитель проекта *И. Гусинская*  
Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*  
Компьютерная верстка *М. Поташкин*  
Арт-директор *С. Тимонов*

Подписано в печать 26.09.2014. Формат 60×90/16.  
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.  
Объем 16,5 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер»  
123060, Москва, а/я 28  
Тел. (495) 980-53-54  
[www.alpina.ru](http://www.alpina.ru)  
e-mail: [info@alpina.ru](mailto:info@alpina.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

**TRY  
THE BOOK**

“ На каждом углу нас соблазняют, щекочут, мы пытаемся впихнуть в нашу жизнь как можно больше потребления и «впечатлений». Нам мало блестательной карьеры — подавай еще курсы рисования, тренажерный зал, газету и все книги из списка бестселлеров; хочется посидеть с друзьями в кафе, обойти все клубы, попинать мячик, часами валяться перед телевизором, слушать музыку, проводить досуг с семьей, скупить все новомодные аксессуары и гаджеты, сходить в кино, насладиться близостью и замечательным сексом с партнером, слетать на край света в отпуск, а может быть, и волонтером послужить кому-нибудь общеполезному делу. И нас гложет разительное несовпадение между тем, чего мы хотим от жизни, и тем, что мы можем получить. Вот откуда мучительное ощущение нехватки времени.

”